اقرأ

سلامة موسى

حياتنا بعد الخمسين

وفصول أخرى

إقرأ

تصدر فى أول كل شهر

رئيس التحرير : السيد أبو النجا

دار المعارف بمصر

سلامه موسى

حياتنا بعد الخمسين

وفصول أخرى

اقرأ ٣٧٢

دار المعارف بمصر

اقرأ ٣٧٢ - أكتوبر سنة ١٩٧٣

الناشر : دار المعارف بمصر - ١١١٩ كورنيش النيل - القاهرة ج.م.ع.

حياتنا بعد الخمسين

مقدمة

كل كتاب فى الأدب أو الفلسفة إنما هو — فى الحقيقة — قطعة من حياة مؤلفه ، لأن ما يحتوى عليه من آراء إنما هو ذاتى فى الأكثر موضوعى فى الأقل . ولكن المؤلف يتحدث عن اختباراته الشخصية فى لهجة موضوعية ، كأنه يتحدث عن غيره . وإذا كان مؤلف هذا الكتاب لم يصل بعد إلى الستين ، فإنه على عتبتها . وما رآه من الفشل العام فى المسنين فى مصر قد حمله على دراسة هذا الموضوع الذى كان أحق بالتأليف فيه أولئك الذين بلغوا الثمانين أو التسعين ، واحتفظوا — مع ذلك — بشباب العقل وصحة الجسم ؛ وهم بالطبع قليلون ، وأقل منهم كثيراً أولئك القادرون على التعبير والشرح والنقد .

وفى أوربا مؤلفات كثيرة عن الشيخوخة ، التى أصبحت علماً يدرس من وجوهه المختلفة حيث تبحث العلل الجسمية والنفسية والذهنية . وهو يسمى Geriatrics . والمسنون فى أوربا يبلغون ، بالمقارنة ، أضعاف المسنين فى مصر ، لأن الوسط الاجتماعى والنظام الغذائى وأسلوب العيش ، كل هذا يساعد — هناك — على الاستمتاع بشيخوخة مثمرة مجدية ، مقابل ما فى مصر من شيخوخة محطمة بائسة .

وهذه الفصول التالية هى بحث للوسط المصرى من ناحية ملاءمته للمسنين ، كما هى إرشادات عملية للمسنين كى يجدوا فى العيش بعد

الستين والسبعين لذة ونفعاً . وهذا الكتاب هو محاولة أولى لموضوع بكر لم يسبق أن بحثه مؤلف عربى ، ولهذا يرجو المؤلف جميع المسنين الذين يقرءونه أن يدلوا بآرائهم واختباراتهم ، لعل فيها ما ينفع غيرهم .

قبل نحو ثلاث سنوات أو أربع ، نشرتُ فى مجلة الشئون الاجتماعية مقالا لى عن الموظف المصرى فى المعاش ، شرحت فيه الحال الأسيفة التى يعانيها كثير من موظفينا حين يبلغون الستين ، فيجدون حياتهم خواء ليس لهم فيها هم أو اهتمام ، ولا يجدون فى مستقبلهم سوى الشيخوخة فالموت . وقد أدليت ببعض النصائح التى تتيح لمن جاوز الخمسين أن يستغل حياته ، وأن يتهيأ للشيخوخة بنشاط لا ينقص — بل قد يزداد — على مدى السنين .

ورأيت — من الأسئلة التى وجهت إلىّ ، عقب نشر هذا المقال — أن هذا الموضوع يثير كثيراً من الاستطلاع والاهتمام بين جميع الكهول ، وأن الشيخوخة فى مصر مشكلة اجتماعية تحتاج إلى حل . وذلك لأسباب كثيرة ، ليس أقلها ذلك المطبخ المصرى الذى لا يزال يقدم لنا ألواناً من الطعام تثقلنا بالشحم فتعرقل نشاطنا وتعجل تهدمنا ؛ ولكن هناك أسباباً كثيرة أخرى : نفسية وذهنية واجتماعية .

إن فى بلادنا كثيرين من المسنين الذين بلغوا الستين أو السبعين نستطيع أن نقول إنهم ، بما يبدو من سلوكهم ، لا يستمتعون بالحياة بل هم « يقاسونها » . فهم يعانون أمراض الجسم وخواء الذهن وضمور النفس ، قد فقدوا أهدافهم ، وانقطعت الصلة بينهم وبين عصرهم ،

فهم فى ألم أو تذمر . وإنك لتنظر إلى الواحد من هؤلاء وهو فى الستين فتحس أنه من حيث الحيوية كأنه ميت قد تأخر دفنه ، وأن شيخوخته قفر بلقع لا تحتوى نضرة ولا زهرة .

ومشكلة الشيخوخة هى مجموعة من المشكلات الصحية والنفسية والذهنية ، سوف نمسها جميعاً ، ولكنا نعتقد أنها -- قبل كل شىء -- مشكلة نفسية ، ولذلك سيكون التفاتنا إليها من هذه الناحية كثيراً . لأن كثيراً من المسنين يهرمون بالوهم قبل أن يهرموا بالشيخوخة . وهم يعانون خواء . ويكافحون سأماً . ويحسون احتقاراً ، كان يمكن ألا تكون لو أنهم وجدوا الإرشاد وعالجوا صعوباتهم وأصروا على أن يعيشوا دون استسلام للهزيمة .

وليست غايتى من هذا الكتاب أن نزيد حياتنا سنين فقط ، بل أن نزيد سنينا حياة ، حتى لا يحس المسن بين الخمسين والسبعين أنه قد شاخ وهرم وصار عقيماً زائداً على الدنيا . بل على العكس يشعر أنه قد نضج وأينع ، وأنه فى هذا الإيناع جدير بأن يستمتع بالحياة وينشط لجنى ثمرات السنين الماضية ، فى رقيه الشخصى والروحى ورقى المجتمع . بل إنى أعتقد أن سن الثمانين لن تكون نهاية العمر ، لأن بلوغ المئة ، بل أكثر منها ، سوف يكون مألوفاً فى معظم المعمرين . بل هو فى الوقت الحاضر ليس قليل الوقوع ، كما يستطيع أى إنسان أن يعرف بمجرد السؤال عن بعض أقاربه ومعارفه . وكل ما يحتاج إليه المسنون أن يقفوا على المعارف ، ثم يجعلوا سلوكهم مطابقاً لها .

س . م

الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة

يتسم الشباب بنشاط سريع ، وانفجارى أحياناً ، لأن نبض الحياة فيه قوى . وهو أيضاً يتسم بالاستطلاع الذهنى والعاطفى ، لأن الشباب يجد الدنيا لغزاً يحتاج إلى التوضيح ، فهو كثير التساؤل والاستفسار . فإذا بلغ الخمسين أو حواليها هدأت نفسه ، فقل الاستطلاع وسكنت العواطف ؛ ولكن هذا السكون يجب ألا يكون ركوداً .

وانتقال المرأة من الشباب إلى الشيخوخة يقع فى حوالى الخمسين ، وعلامته الواضحة هى انقطاع العادة الشهرية . وهذا الانتقال كثيراً ما يحدث رجة نفسية تنشأ من التغير الفسيولوجى فى الجسم ، كما تنشأ أيضاً من الاعتبارات الاجتماعية حين تحس المرأة أن الدنيا لم تعد دنياها. وهذه الاعتبارات كاذبة فى معظمها . لأن جمال المرأة يبقى — مع العناية — إلى ما بعد الخمسين والستين. كل ما فى الأمر أنه ينتقل من جمال الجسم إلى جمال الشخصية ، بل قد يبقى شىء كثير من جمال الجسم فى من يبلغون الخامسة والخمسين والستين من الجنسين ، وهم مع ذلك لم يفقدوا حتى التذوق الجنسى والاستطلاع والثورات العاطفية . والرجال فى مجتمعنا المصرى أقدر من النساء على الاحتفاظ بشبابهم ، أو بالكثير منه ، لأنهم يشتبكون فى الحياة العامة ، ويعملون للكسب دون النساء . وهذا النشاط يكسبهم حيوية تلازمهم عشر سنوات أو عشرين سنة

أخرى تزيد على سن النشاط عند المرأة التى يقضى عليها مجتمعنا أحياناً بالانزواء والركود ، فيترهل جسمها وعقلها ، وتعيش كأنها فى إجازة من الموت الذى له أن يطلبها فى أية ساعة .

وربما كانت سن المعاش بين الموظفين عندنا ، وهى سن الستين ، سبباً من الأسباب الاجتماعية التى تجعل جمهور الناس يخشى الشيخوخة ويستسلم لأمراضها ، فإنها تعمم بيننا عقيدة زائفة هى أننا نصل إلى آخر أنفاسنا الحيوية فى هذه السن . وأن من الحكمة أن نستكين ونركد ونهيئ الكرسى ذا المسند كى نرتاح عليه ونتثاءب ، مع أن هذه السن فى أوربا هى سن النضج والإيناع . وهناك شبان فى الستين والسبعين تراهم يلعبون فى مرح فى الملاعب الرياضية فى جميع مدن أوربا ، ويمتازون بعضلات مفتولة وبطون ضامرة وعيون صافية .

وقد ألف أحد الأمريكيين قبل سنوات كتاباً بعنوان : « الحياة تبدأ فى الأربعين » ، فرد عليه إنجليزى بكتاب بعنوان : « الحياة تبدأ فى الخمسين » ؛ وكأن هذا الإنجليزى يقول لزميله الأمريكى : نحن أكثر شباباً منكم . وكلاهما يشرح الطرق التى يجب أن يتبعها المسنون كى يعيشوا المعيشة النشيطة المثمرة ، بل المعيشة الناجحة .

والمسنون فى مصر — من الجنسين — جديرون بأن يحيوا ويستمتعوا بحياتهم . وعلى جمهورنا أن يكف عن مطالبتهم بهذا الوقار الكاذب الذى يحمل المسن على ألا يلعب أو يتنزه أو ينشط نشاط الشبان ، فإن كثيراً من ركود المسنين فى مصر وترهلهم — نفساً وجسماً — يعود إلى هذا الوقار

الزائف الذى يجيز لهم التعفن على الكراسى فى القهوة، ولا يجيز لهم الوثب والجرى فى الملعب أو على الشاطئ .

وما يحتاج إليه كل منا عندما نبلغ الستين إنما هو أن نتحدى الشيخوخة ولا نستسلم لها ، وذلك بأن نعد الجسم والذهن والعاطفة لنشاط لا يركد . صحيح أن هذا النشاط قد يبطؤ ، ولكن العدو الذى يجب أن نكافحه هو هذا الركود الآسن الذى نركن إليه فيما يشبه لذة الموت ، كارهين ثقافة الذهن والجسم ، قانعين بالاستقرار دون الاستطلاع حتى تبلى العواطف وتموت . وما الإنسان إذا لم يستمتع بنشاط الجسم والذهن والعاطفة ؟

يجب ألا نستقيل من الحياة

مما يلاحظ فى بلادنا أن كثيراً من الموظفين عندما يبلغون الستين ويقالون من وظائفهم ، يحسون كأنهم أقيلوا من الحياة . ففى الوقت الذى يبلغون فيه من العمر أينعه ، يعمدون إلى البطالة القاتلة . وبدهىّ أن هذه البطالة – بما تغرسه فى أذهانهم من العقائد الخاطئة ، من حيث عقم الباقى من حياتهم ، وأنهم زائدون عن المجتمع – تحملهم على الركود والاغتمام وصرف الوقت فيما يزجيه أو يقتله كأنه عدو .

ونحن نعرف أن البطالة تضر حتى الأشياء ، فضلا عن الأحياء . فإن الكاوتشوك الجديد إذا ترك مدة طويلة فى مكانه يجمد ويفقد مقداراً

كبيراً من مرونته . والآلات التى لا تعمل تصدأ . فكيف بالحىّ الذى تعدّ الحركة من خصائص حياته ؟ .. وكل منا قد رأى — بالاختبار — فى نفسه أو فى غيره . أن العضو الذى نربطه ونمنع حركته — لأى سبب — يفقد مرونته ويضمر ويضعف .

والموظف الذى يغادر وظيفته فى الحكومة وهو على أتم الصحة يجد بعد سنوات من الركود أنه قد بطؤ فى حركته . وتثاقل فى مشيته ، وانحنى وفقد خصائصه السابقة فى هندام زيه ودقة لغته . وليس لكل هذا أصل فى بناء جسمه . وإنما ترجع هذه الحال إلى اتجاه نفسى جديد هو إحساس باطن ، قد لا يدرى به ، يوهمه أن إقالته من منصبه قد انطوت بالفعل على إقالته من الحياة . وأنه قد أصبح رجلا غير نافع ، وأن المجتمع يطلب وفاته .

وهنا تتضح لنا الميزة العظمى للعمل الحر على الوظيفة الحكومية . فإن التاجر والزارع والصانع عندما يبلغ أحدهم الستين لا يجد هذا القرار الرسمى الذى يجده موظف الحكومة بأنه قد بلغ نهاية المنفعة من العمر . ولذلك لا يجد هذا الأثر السيكلوجى فى نفسه ، أو هذا النداء بأن يتقاعد ويتماوت . ولهذا السبب نرى كثيراً من التجار فى السبعين أو الثمانين يعملون فى متاجرهم نشيطين ، على وجوههم أمارات اليقظة والتنبه ، وفى أجسامهم تلك المرونة التى ترى فى الشباب ، ذلك أن نفوسهم يقظة باهتمامات الكسب ، أو حتى بقوة الاندفاع السابق الذى لم يجد ما يعطله بقرار رسمى كهذا الذى تسلمه موظف الحكومة بأنه قد أحيل على

المعاش ، أى على الشيخوخة .

وليس من حقنا أن نطالب الحكومة بإبقاء الموظفين بعد الستين كى تستبقى شبابهم ونشاطهم ، ولكن يجب على كل موظف أن يعد نفسه — منذ الخمسين ، أو حتى منذ الأربعين — لهذا اليوم الذى يترك فيه الوظيفة ويعود عاطلا غير عامل ، وعليه أن يخيِّل نفسه لنفسه : هل هو فى ذلك اليوم الذى سيحال فيه على المعاش يكون عاطلا لا يحسن أى عمل على هذا الكوكب لخدمة أكثر من ألفى مليون نفس ؟ وهل يجد نفسه سميناً مستكرشاً بطىء الحركة قليل العناية بهندامه وزيه حتى ليهمل حلق لحيته أو استحمامه ؟ وهل يجد نفسه بلا وعود أو مواعيد ، يتعفن على كراسى القهوة ، ويقرأ الجريدة فى غير إنعام أو لا يقرؤها ، ويجد نفسه بلا أصدقاء وبلا هدف وبلا هواية ؟

حقًّا إن مثل هذا الخيال جدير بأن يحمله — منذ الخمسين ، أو حتى منذ الأربعين — على أن يتهيأ لهذه السن القادمة . وهذا التهيؤ جسمى ونفسى وذهنى .

فأما التهيؤ الجسمى فهو بالعناية بالجسم حتى لا يسمن ويستكرش ، فإن الاستكراش يعدّ من أسوأ عيوب الشيخوخة ، ويؤدى إلى كسل الجسم الذى قد ينتهى بكسل النفس والذهن . وهذا زيادة على الأمراض التى يحدثها السمن ، تبدأ تافهة ثم تتفاقم حتى تصير عبئاً فى الستين والسبعين . فليشرع كل موظف — منذ الأربعين — فى توقى السمن والمحافظة على النحافة ، وذلك بتجنب النهم والأطعمة الدسمة مع ممارسة القليل من

الرياضة . وكذلك يجب أن نزور الطبيب ونحن فى الصحة ، أى يجب ألا ننتظر المرض ، لأن للأمراض نذراً لا يحسها الجسم ، ولكن المختبر أو المسبار يكشفها . وعندما نعرف هذه النذر نستطيع أن نكيف معيشتنا وسلوكنا فى الطعام واللباس والحركة بما يقضى عليها ، قبل أن تتفاقم. أى يجب أن نعالج أجسامنا من وقت لآخر بالترميمات الخفيفة ، قبل أن يضطرنا الإهمال إلى المعالجة بالهدم والجراحة .

أما التهيؤ النفسى فيجب أيضاً أن نبدأه منذ الأربعين أو الخمسين ، إذا لم نكن قد بدأناه قبل ذلك بعشرين سنة . وذلك باهتمامات مختلفة : اجتماعية وفنية وذهنية واقتصادية . فعلى الموظف أن يشترك فى الأندية والجمعيات ، وأن يعنى باختيار الأصدقاء ، وأن يرتاد المسارح والملاهى ، وأن تكون له مشاركة — مهما تكن صغيرة — فى النشاط الاجتماعى أو الفنى الذى يحوطه . وذلك كى تبقى نفسه حية بيقظة عواطفه ، وحتى لا يحمله خواء النفس على الوقوع فيما يضر من عادات الإدمان فى التدخين أو الشراب أو الأكل . وهذا النشاط الاجتماعى جدير بأن يبقى إلى ما بعد الستين والسبعين ، ويحول دون الركود :

وأما التهيؤ الذهنى فيحتاج إلى المشاركة فى الحركة الذهنية ، فيجب أن نقرأ الجريدة بعناية كل يوم ، حتى يعود الاهتمام بالسياسة — القطرية والعالمية — جزءاً من نشاطنا لا نستطيع تركه بعد الستين والسبعين . ومحال أن نغرس فى نفوسنا هذا الاهتمام إذا لم تكن بذوره قد زرعت قبل الخمسين . والاهتمام بالجريدة والمجلة يجب أن يحملنا على الاهتمام بقراءة

الكتب والعناية بالحركة الفكرية العالمية . ومن أعظم الميزات للقراءة — ونعنى هنا جعل القراءة هواية نتعلق بها — أنها تحول دون ذلك النسيان الذى يصيب بعض المسنين بسبب التصلب الشريانى فى الدماغ . وهذا النسيان كثيراً ما يعرقل التفكير المثمر ، ويجلب الاستهزاء بالمسن ، ويوحى إليه الضعف والهزيمة ، فيزداد سوءاً وانحطاطاً . فإننا مادمنا نقرأ كل يوم تبقى المعانى ماثلة فى أذهاننا بشبكة من الكلمات ، فتبقى الذاكرة حية والتفكير مثمراً حتى لو بلغنا المائة من العمر ، أما الذين لا يقرءون أو لا يجعلون القراءة هواية ، فإن التصلب الشريانى يؤدى عندهم إلى النسيان . ولما كان ما عرفوه من الكلمات قليلا فإن هذه القلة يظهر أثرها فى تفكيرهم ، إذ أننا نفكر بالكلمات .

وإذا كان الموظف قد أعد جسمه بالنحافة والصحة ، ونفسه بالاهتمامات العاطفية ، وذهنه بالثقافة ، فإنه يستطيع أن يستبقى حيويته بعد الستين عشرات من السنين . ولكن — مع ذلك — يجب أن نعرف قيمة النظام الذى يبين لنا مقدار العمل والمواعيد . ولذلك يحسن بكل موظف أقيل من عمله عند الستين أن يعمد — فوراً — إلى البحث عن عمل مفيد لذيذ ، حتى يحس أنه ما زال عضواً نافعاً فى المجتمع ، فيزداد سروراً وتفاؤلا ، وحتى يحمله نظام العمل على اليقظة الدائمة ، يقظة النفس والذهن التى تستبقى يقظة الجسم . وذلك أن ترهل الجسم يكون — فى أغلب الأحيان — نتيجة لركود النفس والذهن .

وهناك من الموظفين أولئك المحظوظون الذين تعلقوا بهواية جذية وهم

فى وظائفهم ، فأولوها عنايتهم وتعهدوها بالوقت والمال حتى برزوا فيها ، فهؤلاء لا يحتاجون إلى قراءة هذا الكتاب ، لأن الهواية التى ستشغل فراغهم بعد الستين ستجعلهم يعيشون فى شباب دائم ولو تجاوزوا المائة . وقد تكون هذه الهواية دراسة خاصة تحملهم على التأليف ، أو عناية بالزراعة ، أو هوساً باقتناء التحف ، أو برًّا يحمل طابع الغيرة والحماسة فى إصلاح معين .

وأولى من الهواية كفاح إنسانى كبير الشأن لخدمة البشر ، يحمل على الدراسة الدائمة ومتابعة الأحداث ومحاولة التأثير فيها لخير الإنسانية . وما دمنا مكافحين فنحن شباب .

ويرى القارئ أننا قد خصصنا هذا الفصل لموظف الحكومة الذى يمتاز عليه العاملون فى العمل الحر ، لأن أعمالهم لا تنقطع عند الستين ؛ فهم يمارسونها إلى يوم وفاتهم تقريباً . والوفاة — لهذا السبب — تتأخر إلى ما بعد السبعين والثمانين ، وهم — فى العادة — قد اختاروا عملهم ، فهو عندهم مرتزق وهواية . ولذلك لا يسأمون حياتهم ، ولا يحسون ذلك الخواء الذى يحسه الموظف بعد الستين .

وفى هذا الفصل لم نمس موضوع المرأة المسنة ، لأن ظروف المرأة المصرية خاصة تحتاج إلى فصل مفرد .

الأوهام الشائعة عن الشيخوخة

كان القاضى هولز رئيس المحكمة العليا فى واشنطن ، وهى المحكمة التى تفصل بين حقوق الولاية وحقوق الحكومة المركزية ، بل بين حقوق البرلمان وحقوق الرئيس فى الولايات المتحدة . ولما تجاوزت سنه التسعين أذاع حديثاً افتتحه بكلمة الشاعر اللاتينى القديم :

« إن الموت يجذب أذنى ويقول : عش فإنى قادم » !

ولما زاره المستر روزفلت سنة ١٩٣٢ — عقب انتخابه للرياسة — وجده يقرأ كتاب « الجمهورية » لأفلاطون ، فسأله : ماذا تبغى من قراءة هذا الكتاب ؟

فأجاب القاضى هولز : أبغى ترقية ذهنى يامستر روزفلت !

فليتأمل القارئ هذا الشاب التسعينى الذى دخل فى العقد العاشر من عمره ، كيف يقرأ ويدرس كى يرقى ذهنه فى هذه السن ، وكيف أنه يذكر قول الشاعر اللاتينى وهو « عش » . فهو يذكر الموت هنا لا لكى يكف عن العيش ويتقاعد ويقضى وقته فى الفراش ، بل لكى يهب ويعيش ويدرس ويرقى ذهنه .

وعلينا أن نذكر أن هذا الأسلوب المعيشى الذى انتهى بهذا القاضى إلى اعتياد الدرس وتوخى الارتقاء الذهنى بعد التسعين ، هو نفسه الذى ساعده على أن يحتفظ بصحته واتزانه إلى هذه السن ، فإن هذا

الأسلوب رتب له نظاماً ، كما عين له توجيهاً وسدد حياته نحو غاية هى ألا يقنع من الحياة بأنه مجرد «كائن» فى هذه الدنيا ، بل هو إنسان يعيش ليستمتع وليرتقى .

ومثال القاضى هولز واحد من الأمثلة التى تمحو كثيراً من الأوهام الشائعة عن الشيخوخة ، ولكنا مع ذلك لا نقصد إلى القول بأن كل ما يقال عن الشيخوخة أوهام ، بل كل ما نتوخاه أن نبين للقارئ أن نعين لأنفسنا أسلوباً فى العيش يتفق وصحة الجسم والذهن والنفس نستطيع به أن نستغل حياتنا ونستمتع بها . ومن الحسن أن نميز هنا بين الحقائق والأوهام عن الشيخوخة .

فحقيقة الشيخوخة أنها تبدأ فى الخامسة والعشرين حين تأخذ الذاكرة فى الضعف . ويستمر هذا الضعف فى تزايد سنة بعد أخرى إلى الموت ، سواء أكان فى الخمسين أم الستين . ولكن ضعف الذاكرة هذا لا يحمل الشاب فى الخامسة والعشرين على أن يكف عن الدراسة . ثم إن المرانة فى دراسة ما تجعل الذاكرة — بالارتباطات الكثيرة — قوية لدرجة يعود فيها الضعف تافهاً لا يحس فيه بتوالى السنين . وهناك بالطبع ذلك الضعف الواضح إذا ازداد التصلب فى الشرايين وتجاوز المسن الشيخوخة إلى الهرم ، حين يعود النسيان ملحوظاً ، وحين ينسى المسن ما فعله اليوم أو أمس ، ولكنه يذكر ما فعله قبل عشرين سنة . ثم يتقدم الهرم فينسى ما جرى قبل عشرين سنة ، ولكنه يذكر حوادث الطفولة . والسبب هنا واضح ، فإن ما غرس من الذكريات أيام

الطفولة وجد لوحاً طرياً نقش فيه ورسخ ، فهو لا ينمحى ، وهذا اللوح قد قسا أيام الشباب ولكنه لم يجمد ، فالذكريات أقل وضوحاً فيه ، حتى إذا تقدم تصلب الشرايين وتجمدت الأعضاء صارت الذكريات لا تحدث أثراً فى الأعضاء ، ولذلك سرعان ما تنمحى . وهذا ما يحدث فى الهرم .

وعلينا أن نتوقى الهرم كما نتوقى الموت . أى يجب أن نموت فى الشيخوخة التى لا تزال تحتفظ بالكثير من خصائص الشباب ، وذلك بالمحافظة على مرونة الأعضاء ولدونة الشرايين . ويسهل هذا علينا — حتى مع الإهمال العظيم — قبل الخمسين ، وذلك بتجنب الأطعمة التى تحدث رواسب الأحماض ، وبالمحافظة على النحافة ، وبالرياضة الخفيفة . وشر ما يعجل الهرم هو النهم ، وربما يحتاج معظم الناس بعد الخمسين إلى تجنب الشحوم جميعها مع الاعتدال فى كل شىء آخر . ولكن هذا الاعتدال يجب ألا يصل إلى الزهد والكف ، فإن الجسم والذهن كليهما يحتاج إلى الانتعاش ، والكف التام يميت ولا يحيى . فالمسن فى الستين أو السبعين ينتفع بالانتعاش الجنسى كما ينتفع بكأس من الخمر . وقراءة الجريدة ، بل الكتاب ، وارتياد الأندية وزيارة الأصدقاء ، كل هذا يدخل فى باب الانتعاش .

هذه هى حقيقة الشيخوخة : أما الوهم فهو الاعتقاد بأننا بعد الستين ندخل فى طور الانهيار ، وأننا بعد السبعين نشرع فى الخرف ، وأن الرغبة الجنسية تموت عند المسنين . وأن الخطة المثلى لهم أن يقضوا

ما بقى من السنين فى الفراش ، أو على الكرسى الموسد ، وألا يبالوا ما يأكلون ويشربون . لأن القضاء المحتوم قد أوشك ، وأن الجهد للارتقاء الشخصى بعد الستين عبث يدعو إلى الاستهزاء ، وأنه يجب على كل مسن أن يمشى فى تثاقل روماتزمى ، يتأوه ويتكوّع ولو لم يكن به روماتزم .

أجل . إن كل هذا وهم . فإن كلا منا قد عاين أشخاصاً فى السبعين والثمانين قد احتفظوا بشبابهم ، وهم يمارسون أعمالهم بيقظة ونشاط ويستمتعون بجميع غرائز الشباب . وكل ميزاتهم أنهم تعودوا عادات حسنة قبل ٢٠ أو ٣٠ سنة .

الإيحاء الذاتى والاجتماعى

عند التأمل العميق نجد أن كل إيحاء ذاتى إنما هو إيحاء اجتماعى ، ذلك لأننا نكسب لغتنا وعاداتنا وأخلاقنا ومُثُلنا وثقافاتنا من المجتمع . فلا نفكر إلا وفق الأساليب التى رسمها لنا . بل إننا حين نكافح هذا المجتمع إنما نكافحه بمُثُل قد رسمتها لنا طبقة من هذا المجتمع ، أو هيأها لنا خيالنا ، لكى نرسمها . فالمجتمع يحوطنا ويكيف لنا عواطفنا ويعين لنا الرذائل والفضائل . ولكننا أحياناً نرتفع عليه ونرفض النزول على مارسمه لنا . ومع ذلك نحن فى هذا الارتفاع نفسه لا نتجاوز مُثُله المضمرة فى بعض طبقاته الراقية .

فإذا كان المجتمع يعتقد أننا يجب أن نتقاعد ونتماوت فى سن الستين ، وأن نستقيل من الحياة مع الاستقالة من الوظيفة ، فإن هذا الإيحاء يقع فى نفوسنا ونحس بالفعل عاطفة الانكسار والانزواء ، فنخلع المسئولية ونرتضى بحياة التثاؤب والتمطى إلى أن نموت . ومجتمعنا من أسوأ المجتمعات من هذه الناحية ، لسبب واحد هو أنه — إلى حد عظيم — مجتمع جامد ، بل أحياناً موات . وليس مثل تلك المجتمعات الأوربية المتحركة المرتقية . فنحن فى مصر ننظر إلى الستينى أو السبعينى من الرجال كما ننظر إلى المرأة : نولى كلا منهما الاحترام والوقار ، ولكن لقاء هذا نطالب كلا منهما أيضاً بالانزواء عن الدنيا ، فلا يصح لأحدهما أن يلعب أو يمرح ، ولا يجوز للستينى من الرجال أن يلبس بنطلوناً قصيراً أو يسير بلا چاكتة ، كما لا يجوز للمرأة أن تنتفع بقيتامين د على الشواطئ ، وتستمتع بالأنس والاختلاط بالجنس الآخر .

وحين نقعد إلى أحد المسنين نخاطبه بكلمات العطف وإيحاءاته ، فنوهمه بالعجز ، ونشعره كأنه قد انتهى من تمثيل دوره ، وعليه أن يقنع بالماضى ولا يتطلع إلى المستقبل ، فلا يفكر فى مشروعات جديدة . بل إننا لنستهجن منه الجرى أو الوثب لأنهما يخالفان وقار الشيخوخة .

وهذا الإيحاء يؤثر فى نفس المسن ، فتتكون له عادات وتربى له عواطف تؤدى إلى الفتور والكسل والانزواء ، بل تقوى عنده الرغبة فى الموت . فإذا سار فى الطريق سَلْحَف فى مشيته ، لا عن ضعف بل عن إيحاء . وإذا استراح بعد العصر تكاسل ، ووصل نهاره فى السرير

بصباح غده . وإذا أكل لم يبال الأطعمة من حيث موافقتها لصحته أو مخالفتها ، لأن تكرار هذا الإيحاء قد طبع فى قلبه أنه شيخ هرم قد بلغ مغرب الحياة وأن عليه أن يودع الدنيا ؛ ولن يمضى عليه قليل وهو فى هذه الحال حتى يجد أن جسمه قد ترهل وقلبه قد ضعف وشرايينه قد تصلبت .

ولقاء هذه الإيحاءات الضارة من مجتمع جامد وقارى ، يجب على كل مسن أن يمارس إيحاء ذاتياً لكى يستبقى شبابه ويستمتع بالدنيا ويخدمها بنشاطه وقوته . وهذا الإيحاء إنما نسميه « ذاتياً » من حيث إننا نحس أننا نكافح به إيحاءات اجتماعية عامة ، ولكنه هو أيضاً اجتماعى تقول به الأقلية المستنيرة .

فعلى كل مسن أن يوحى إلى نفسه أن شبابه لا يزال باقياً ، وأن يسلك سلوكاً حيوياً فى النشاط والرياضة والزى ، حتى يجد من هذه الممارسات العمل الذى يؤدى إلى الإيحاء ، ثم الإيحاء الذى يؤدى إلى العمل .

فعلى الستينى أو السبعينى ألا يهمل زيه من حيث إتقان الهندام . وأن يحتلق كل صباح بعناية ، ولا يبالى السير بلا طربوش ، كما لا يبالى البنطلون القصير فى الاصطياف ، وعليه أن يرتدى أفخر الملابس التى تكسبه شجاعة وثقة وأناقة وتحمله على العناية بنفسه .

وكذلك عليه أن يتخذ المشية السريعة التى توحى بالنشاط ، ويتجنب جميع الحركات التى توحى بالتعب والعناء ، كالارتماء فى الكرسى أو السير

البطىء أو القعدة المنحنية أو النهوض المتثاقل :

ولا شك أن الاعتدال كبير القيمة بعد الستين أو السبعين ، ولكن يجب ألا نصل به إلى حد الانكفاف والانقطاع ، فإن المسن الذى تعود الخمر أو الممارسات الجنسية أو التدخين يجب عليه ألا يقطعها بل يمارسها جميعاً فى اعتدال . لأن الكف عنها يوحى بالشيخوخة المميتة أو يهيئ لها ، والإقبال عليها يجدد الشباب إيحاء ومرانة .

وللرياضة التى تثقف عضلات الجسم ، كما للثقافة التى تدرب الذهن ، أثر إيحائى كبير فى النفس . كما أن اتخاذ هواية جدية تشغل الفراغ ، أو ممارسة عمل كاسب يشغل بعض اليوم ويحمل المسن مسئوليات ويبعث فيه اهتمامات — لكل هذا أثره الإيحائى العظيم ، فضلا عن أثره المباشر فى التنظيم الفسيولوجى للجسم . ويجب أن نؤكد هنا القيمة الإيحائية للرياضة ، لأن ميعادها فى الصباح يفتتح اليوم بنشاط وبروح يبعثان عواطف حسنة طوال اليوم ، زيادة على تربية العضلات التى يخشى أن تترهل بقلة الحركة .

شبان فى السبعين

أعرف حلاقاً مصرياً فى السادسة والسبعين يمارس حرفته بنشاط : وهذه الحرفة تحتم عليه — بالطبع — الوقوف طول النهار وبعض الليل. وهو أحياناً يخرج من ميدان باب الحديد ساعياً على قدميه إلى ميدان السيدة زينب

لكى يخدم زبائنه . وهو متنبه الذهن سليم الجسم ، يأكل باشتهاء ، ويسلك السلوك الجنسى لرجل فى الخمسين . وكل ما وجدت فيه مما يخالف سائر الناس أنه لا يتغدى ، فهو يفطر ويتعشى فقط . أما فى وسط النهار فيقنع بكوب من النبيذ لا يتناول معه لقمة . وهو يميل إلى الشراب ، لا يفلت فرصة تعرض له فى أى وقت . ولكن ممارسته لحرفته تضطره إلى الاعتدال . أما من حيث الجسم فهو نحيف ضامر عضلى . وهو يؤثر السعى على قدميه فى نشاط وخفة على ركوب الترام .

وقبل سنوات دعانى رجل إنجليزى إلى زيارته فى الساعة الثالثة بعد الظهر ، وكنا فى وغرة الصيف والحر يرهق بل يزهق ، وكان فى الخامسة والسبعين . فلما زرته سألته : ألا ينام بعد الظهر ، أو على الأقل يخلع ملابسه ويستريح؟ فأجابنى بأنه لم يفعل ذلك قط ، وأنه يصحو فى الصباح ليعمل حتى المساء . وكان هو أيضاً نحيفاً بل فى غاية الضمور ، ولكن هذا الضمور لم يكن كل السبب لهذه الحيوية وهو فى الحلقة الثامنة من العمر . فقد كان هناك سبب آخر أكاد أصفه بأنه روحى ، ذلك أنه كان يدعو إلى نظام عالمى تنتفى به الخلافات والحروب . بتوزيع المواد الخامة بين الأمم ، كل وفق حاجتها . وكان هذا الموضوع يشغل ذهنه وعواطفه ويملأ كل وقته كأنه هوس . ودعانى لكى يشرح لى هذا الموضوع حتى أكتب عنه . وقد اهتممت بمعيشته أكثر مما اهتممت ببرنامجه لتوزيع المواد الخامة ، فوجدت أنه هو أيضاً لا يتغدى ، بل يقتصر على ثلاثة فناجين من الشاى أو أربعة

فى الساعة الثالثة أو الرابعة . ولكنه يفطر ويتعشى .

وعندما أتخيل هذين الرجلين ، وهما فى منتصف الحلقة الثامنة ، أحس أن وصفهما بالشيخوخة بعيد كل البعد عن الحقيقة ، فهما كلاهما فى صحوة الذهن وصحة الجسم ، وكلاهما شاب مرح يضحك ويفاكه ويناقش . أحدهما اضطره مراس الحرفة إلى النشاط ، والآخر حملته حماسة الفكرة إلى الدراسة والدعاية . فاحتفظ كلاهما بحيوية الشباب ، حتى ليصح أن نقول إن كلا منهما شاب فى الخامسة — أو السادسة — والسبعين .

وهؤلاء الشبان فى السبعين والثمانين ليسوا شواذاً إلا من حيث قلتهم فى العدد . وكل ما أستطيع أن أجده فيهم من الشذوذ إنما هو التزام خطة غذائية تحول دون السمن ، وأيضاً برنامج ذهنى يشغل الوقت ويجعل للمستقبل قيمة . كأن هذا المستقبل فى حيز الانتظار لإتمام هذا البرنامج . وأنا أذكر ثلاثة يعرفهم كل قارئ لهذا الكتاب ، جميعهم قد بلغوا — أو كادوا يبلغون — السابعة والسبعين .

فهذا مثلا الشاعر خليل مطران . إنه نحيف ، بل ضامر ، يتأنق كل التأنق فى طعامه ولكنه يأكل كأنه عصفور . وقد باح لى ذات مرة بأن جملة ما يأكله من الخبز فى العام كله (ونعنى العام لا الشهر ولا اليوم) لا يزيد على رغيفين . وهو أقل من رأيت من الناس طعاماً . وعشاؤه كأس من الخمر مع ما يتنقل به معها من لقيمات لذيذة مزيزة . وحياته الفكرية هى الأساس لنظامه الجسمى كما سنرى بعد .

وهذا لطفى السيد (باشا) يمتاز بشيئين : النحافة البالغة ، ودراسة الفلسفة . وهذا إلى اشتغاله بالسياسة المصرية والعالمية . وهو مثل صديقه عبد العزيز فهمى (باشا) لا يعرف كلاهما الجمود أو الترهل الذهنى . فالفكرة الجديدة لاتُكره عندهما لأنها جديدة ، بل هما — من هذه الناحية — يبديان من الشباب ما لا نجده فى الشبان أنفسهم . كما نرى مثلا فى عبدالعزيز فهمى (باشا) حين خرج على الجمهور بالدعوة إلى الخط اللاتينى ، فإن المألوف فى الشيوخ أن تجعلهم الشيخوخة محافظين أو جامدين ، ولكن أين هذا الجمود من مثل هذين الشابين العظيمين ؟

والآن نحتاج هنا إلى أن نميز بين السبب والنتيجة . فإن نحافة الجسم ليست سبباً ليقظة الذهن ، بل العكس هو الصحيح . وعلينا أن نذكر أن الجسم السليم هو نتيجة العقل السليم . ذلك أن نشاط الذهن ينشط الجسم و يكسبه نظاماً و يجعل الحياة لذيذة و يبعد السأم . وثلاثة أرباع السمن والترهل والتضخم هى نتيجة السأم ، حين يقبل أحدنا على الطعام فيأكل فى نهم ، ثم يعاود الأكل فى وجبات متعددة ، أو يتسلى باللب والفول السودانى ونحوهما لأنه يحس ، ذهنيًّا وعاطفيًّا ، أنه يعيش فى خواء ، وأن اللذة الباقية له هى مضغ الطعام . والسمن الفاشى بين نسائنا يعود إلى هذا السبب أيضاً ، أى خواء النفس لقلة ما يشغلهن فى البيت فيلجأن إلى لذة الطعام .

وعلى ذلك يجب أن نذكر أن الحياة الذهنية النشيطة فى هؤلاء الثلاثة هى التى جعلتهم يحتفظون بشبابهم بعد السبعين ، وهى التى

ملأت سنهم بهموم واهتمامات عالية تشعرهم بلذة الحياة ومجدها ، وهم – بهذه اللذة – يستغنون عن لذات الطعام التى يقع فيها كثيرون ممن يعيشون فى خواء النفس والذهن ، فيحفرون قبورهم بأسنانهم ويموتون بأمراض السمن المتعددة حتى قبل السبعين .

أجل . إن هؤلاء الثلاثة يعيشون ويعمرون بالقوة الروحية ، قوة المُثُل التى جعلوها أهدافهم ، وجعلوا الوسائل إليها دراسة متصلة واستطلاعاً فى عالم الثقافة لا ينقطع ، وكأنهم ينطقون بلسان القاضى هولمز حين سأله الرئيس روزفلت : لماذا يقرأ أفلاطون وهو فى الثانية والتسعين ، فأجاب : « لكى أرقى ذهنى » . وشبابهم الذى يتمتعون به الآن هو ثمرة هذا المزاج . وما أجدرنا جميعاً بأن نقتدى بهم ، فإن الجمهور قد انتفع بنتاجهم الفكرى ، ولكنه يستطيع أن ينتفع أيضاً بالأسلوب الذى اتخذوه فى الحياة . وليذكر المسنون أن ميخائيل أنجلو – المثال الإيطالى – شرع ينظم القصائد الغرامية وهو فى التاسعة والسبعين ، وأن جاليليو نشر كتابه عن دوران القمر فى الثالثة والسبعين ، وأن جوتيه أتم قصته « فاوست » وهو فى الثانية والثمانين ، وأن چون ويزلى كان يلقى موعظة دينية كل يوم وهو فى الثامنة والثمانين ، وأن بنيامين فرانكلين عين سفيراً للولايات المتحدة فى فرنسا وهو فى الثامنة والسبعين .

والعقيدة الفاشية بين الجمهور هى أن الشيخوخة مرض أو انحطاط فى الجسم ، ولذلك يتجه علاج المسنين نحو الجسم فقط ، ولكن الواقع أن أكثر أمراض الشيخوخة ثمرة الخواء النفسى والذهنى ،

فإذا ملئ هذا الخواء بالاهتمامات السياسية والاجتماعية والثقافية ، بل الحرفية ، فإن الجسم يستجيب بالنشاط ولا يبلى إلا بعد المائة .

مدرسة للمسنين

أقص على القراء هنا قصة الدكتورة ليليان مارتن ، وكيف عاونت المسنين فى استعادة النشاط والاستمتاع بالدنيا . فإنها كانت أستاذة فى جامعة ليلاند ستانفورد بالولايات المتحدة . وهى الآن فوق التسعين من العمر ، ولكنها أبت أن تستقيل من الحياة . فعاملت نفسها كما لو كانت شابة فى العشرين . ودرست أحوال الشيخوخة فى المسنين ، ثم افتتحت مكتباً — أو مدرسة — يقصد إليها المسنون ممن جاوزوا الخمسين . وهى تدرس حال كل منهم ثم ترشده إلى الطرق والآفاق الجديدة التى تبعث نشاطه .

ومدرستها — أو مكتبها — مؤلف من ثلاث غرف فى مدينة سان فرنسيسكو ، وهى تتقاضى من قاصديها أجراً معتدلا ، وإرشاداتها ناجعة على الدوام ، لأنها تخرج من فم امرأة قد أمضت على هذا الكوكب تسعين سنة ، فهى تعرف من نفسها تلك الحالات التى تحتاج إلى العناية والعلاج والتى يشكو منها المسنون . ونحن نذكر هنا بعض الحالات التى يستطيع القارئ المسن أن يستضىء بها .

فقد حدث أن رجلا فى السبعين كان قد استحال فى البيت إلى غول

يشقى زوجته وأولاده بسخطه الدائم على سلوكهم ، وكان عاطلا يعيش بإيراده السنوى من أسهم فى شركة تعمل فى حفظ الأطعمة فى العلب . وكان واضحاً أن توتره النفسى – الذى كان يبلغ أحياناً حد التشنج – يعود إلى هذا العطل الإجبارى الذى يكابده فى البيت ، وإلى شعوره الخفى بأنه عقيم غير نافع . فلما رأته ليليان مارتن وأدركت أن انفجاراته المتوالية فى البيت تعود إلى خواء حياته ، اقترحت عليه أن تزور معه مبانى ومؤسسات هذه الشركة التى يتقاضى إيراده منها وهو راقد عاطل بالبيت . وكانت هذه المؤسسات تحتوى مزارع للبقول ومصانع للعلب ، ولم يكن قد زارها من قبل ؛ فما إن سارت بهما السيارة فى هذه المزارع حتى شغف برؤية الطماطم والفاصوليا وغيرهما من البقول . ثم زاد شغفه برؤية حفظ هذه الأطعمة فى العلب بالمصنع ، ولم يمض عليه بعد ذلك يوم حتى صار يترك بيته ليزور هذه المزارع يسأل ويستفيد . بل إن اهتمامه قد حمله على أن يسافر إلى بناما لكى يبحث زاوية من الناحية التجارية لهذه الأطعمة . ومن ذلك الوقت زال الخواء من حياته ، وصارت نفسه تجد الاهتمام ، وذهنه ينشط إلى التفكير ، وجسمه يتحرك ويتمرن بالانتقال والعمل . وأصبح رفيقاً حسناً لأهل بيته ؛ بعد أن كان غولا يصرف نشاطه المحبوس إلى إشقائهم وانتقادهم .

وليليان مارتن نفسها مثال للشيخوخة العاملة الناجحة . فإنها تعلمت قيادة السيارة وهى فى السادسة والسبعين ، وقد احتاجت إلى خمسين ساعة لتعلم القيادة ، مع أن الشباب لا يحتاج إلى أكثر من عشر هذه

المدة ، ولكن هذا لم يثنها عن التعلم . وقد قطعت القارة الأمريكية بعد ذلك على سيارتها — عرضاً بين المحيطين — ست مرات . وفى السنوات العشر الماضية دارت حول هذا الكوكب مرتين ، كانت تدرس فى خلالهما الشئون الاجتماعية والاقتصادية . فعلت ذلك وهى بين الثمانين والتسعين من عمرها . وفى السنة الماضية (١٩٤٤) قطعت عشرين ألف ميل فى أمريكا الجنوبية ، من سهل إلى جبل ، ومن بيداء إلى غابة . وقبل أن تشرع فى هذه السياحة تعلمت اللغة الإسبانية . أما الآن ، فهى — إلى جنب مكتبها ، أو مدرستها — تشترك مع أربعة من المسنين الذين جاوزوا الستين فى مزرعة تبلغ خمسة وستين فداناً .

وكان الأصل فى تأسيسها هذا المكتب لإرشاد المسنين أنها عندما أقيلت من الجامعة فى الخامسة والستين ، وجدت نفسها عاطلة ، أو بالأحرى معطلة ، فعمدت إلى افتتاح مكتب لإرشاد الصبيان ومعالجة الشذوذ الأخلاقى بينهم . وحدث أن قرأت تقريراً عن أحد الصبيان المساعدين لها ، جاء فى نهايته : « يجب التخلص من جده » . وكان هذا الجد معطلا بالبيت يقضى شيخوخته فى إتعاس هذا الصبى بنقده ونخسه ، وقد أوشك الصبى أن يجن من هذه المعاملة . ولكن ليليان مارتن كتبت فى آخر التقرير : « لا نتخلص من الجد ولكننا نستنقذه » .

ومن هنا أنشأت مكتباً للمسنين ، فإن المسنين — فى رأى الدكتورة مارتن — كثيراً ما يشكون بعد الستين من الخوف والقلق اللذين يشكو منهما الصبيان . وهم — فى هذه الحال — يتخذون موقفاً دفاعياً يؤدى بهم

– كما يؤدى بالأطفال – إلى كراهة الغير ، وإلى العناد ، والاهتمام بالذات . والنشاط هو العلاج لهذه الحال ، لأن نشاط الجسم يحرك الذهن ويفتح آفاقاً جديدة للتفكير والإحساس ، فتنشط العواطف كما ينشط الذهن . والدكتورة مارتن تحمل المسنين على أن يعملوا عملا ما ، وتحض ذويهم على أن يكلوا إليهم أحياناً شراء حاجات البيت ، بل هى أحياناً تعلمهم عملا جديداً قد يكسبون منه كسباً نقدياً أو لا يكسبون سوى النشاط . وهى تحمل الشيوخ على أن يتخذوا لأنفسهم أهدافاً يستقبلون بها الدنيا ، بدلا من أن يستدبروا حياتهم فيقضوا الوقت فى ذكريات الماضى العقيمة . وهى ترشد المتقدمين فى السن الذين يشكون النسيان إلى أن يقرءوا بعض الجريدة بصوت عال ، لكى تبقى ألسنتهم مرنة وتبقى أذهانهم ذاكرة ، بل تنصح لهم أحياناً بكتابة خلاصات لما قرءوا ، يعودون إلى مقاباتها بالأصل ، لكى يقفوا على درجة قوة ذاكرتهم .وتنصح لهم بأن يسيروا فى مشية سريعة نشيطة ، وأن يعاينوا ما حولهم فى يقظة بدون الاستسلام للخواطر والأحلام . وأن يزوروا الأمكنة التى لم يزوروها من قبل فى مدينتهم أو فى مديريتهم . وهى تنصح أيضاً بالتمرن الرياضى الخفيف لكى تبقى المفاصل مرنة : كما تنصح بالعناية بالملابس للأثر الإيحائى منها . بل هى تطالب السيدة المسنة بالعناية بوجهها ، وضرورة اتخاذ الملابس الزاهية بدلا من الملابس القاتمة للأثر الإيحائى أيضاً . كما أنها تطالب المسن بألا يرسل لحيته بل يحلقها ، ويتخذ رباطاً زاهياً لرقبته .

وظنى أن القارئ المتأمل يستطيع أن يفطن إلى كثير من الخطط التى تتبعها الدكتورة مارتن مع المسنين ، فإنها :

١ – تحملهم على العمل ، حتى لا يقضوا وقتهم بالبيت فى النعاس ، أو فى صرف نشاطهم المحبوس ، وشعورهم بالعقم إلى إيذاء من فى البيت .

٢ – وتحملهم على الدراسة ، حتى تبقى الذاكرة حية متنبهة لشئون الدنيا .

٣ – وتحملهم على السعى لتحقيق أهداف فى المستقبل ، حتى لا يلتفتوا إلى الوراء ويعيشوا سائر أعمارهم بالذكريات .

٤ – وتحملهم على اتخاذ سلوك يؤدى إلى إحياء الشباب ، كالمشى السريع والملابس الحسنة والتأنق .

صحة النفس

يرى قارئ هذا الكتاب أننا ننظر إلى مشكلة الشيخوخة بحسبانها مشكلة نفسية وليست مشكلة جسمية . وهى لذلك تحتاج فى أكثرها إلى المعالجة السيكولوجية . وفى أقلها إلى المعالجة الطبية . بل نستطيع أن نقول إن أدواء الجسم – كالسمن والترهل والبول السكرى والأمراض المفصلية – إنما هى نتيجة لأدواء نفسية أحدثتها عادات سيئة فى المعيشة . ومع ذلك يستطيع من يشكو مرضاً فى جسمه أن يعيش

المعيشة النفسية السليمة التى تهزأ بآلام الجسم وعجز الأعضاء ، ولكن العكس لا يحدث ، أى أن النفس متى فسدت فإن الفساد يسرع إلى الجسم .

والنفس البشرية تحتاج — من وقت لآخر — إلى ما يشبه التحليل الكيماوى ، كى نقف على العناصر التى تعمل على صلاحها أو فسادها : فإن الفرد الذى يقضى وقته فى اجترار الحقد والغيرة والحسد والخوف والقلق ، سرعان ما تؤثر نفسه فى أعضائه . أى أن توتر النفس يؤدى إلى توتر الشرايين ، فيكون تصلبها ثم الموت بعد ذلك بالنقطة أو المرض بالفالج . فهنا نفس مريضة أدت إلى جسم مريض ، ثم الموت المبكر .

ولكن هناك أمراضاً أخرى تخفى على الجمهور الذى يعتقد أنها جسمية صرفة ، مع أن الأصل فيها مرض النفس : فإن السمن والترهل ينشآن من الكسل والسأم ، وكلاهما من أمراض النفس التى لا تجد الهمة أو الاهتمام للعمل والنشاط . وكثيراً ما يؤدى السمن إلى البول السكرى أو التهاب الكليتين ، ثم زيادة ضغط الشرايين أو الأمراض المفصلية .

ويكاد يكون من المحال أن نجد شخصاً قد بلغ الثمانين أو التسعين يسأم حياته أو يشكو تعطله . إذ لا بد له من هواية تملأ فراغه ، أو عمل يطالبه بالجد والمثابرة ، أو مُثُل عالية يسعى لتحقيقها : فقد سمعنا مثلا مدة الحرب عن مشروع بيفريدج لتأمين الفرد منذ ميلاده إلى وفاته : وقد وضع بيفريدج كتاباً ضخماً يبلغ ٦٠٠ صفحة حافلة

بالإحصاءات فى هذا الموضوع الحيوى ، ومع ذلك كانت سن هذا الرجل عندما وضع هذا الكتاب ٧٤ سنة ؛ وقد تزوج وهو فى هذه السن .

وهذا هو هـ. ج . ولز الكاتب الإنجليزى المعروف قد بلغ ٧٩ سنة ، وهو يؤلف ويخطب ويكافح من أجل المذهب العالمى ضد المذهب الوطنى . وقد مضى عليه نحو خمسين سنة وهو مريض بالبول السكرى الذى يعزوه إلى ضربة أصابت كليته وهو يلعب الكرة ، وعاش برفقة هذا المرض لحيوية نفسه .

وهذا غاندى الذى بلغ أيضاً السابعة والسبعين وعاش بقوة كفاحه لأجل استقلال الهند .

وجميع هؤلاء يمتازون بصحة النفس ، وبأن كلا منهم يجاهد من أجل المُثُل التى نصبها لنفسه ، وهم يتشبثون بالحياة لأنهم يشعرون أنها غالية ، إذ هم يؤمنون بها خدمةً سامية . وكل منهم يقرأ ويدرس ويكافح ويتحمل المسئوليات . وعمله هو هوايته التى يتعلق بها ولا يبالى ما تستهلك من وقته ومجهوده . وهنا يجدر بنا أن نلاحظ أن المسنين الذين يؤدون عملا مفيداً ، ويتخذون فى الحياة خطة ارتقائية ، يكونون فى أكثر الأحوال من المجددين المتفائلين الذين يؤمنون بالمُثُل ويبغون ارتقاء الأوساط . أما الجامدون ، فهم فى أغلب الأحوال يائسون متشائمون . وهذا الجمود يؤثر فى نفوسهم أسوأ الأثر ، لأنه يحول بينهم وبين التفكير البار ، ويحملهم على التقاعد والخمول اعتقاداً بأن أى مجهود لا قيمة له .

ويمكن أن نقول إن صحة النفس التى تؤدى إلى شيخوخة هنيئة نشيطة تقتضى :

١ ــ أن يكون سلوكنا وتصرفنا بعيدين عن الغيرة والحقد والحسد والخوف والقلق ، لأن هذه الهموم الأكّالة تستهلك الجسم وتحدث به أمراضاً كثيرة .

٢ ــ أن نتعلق بهواية منتجة ، أو نؤدى عملا مفيداً يشعرنا بفائدتنا للمجتمع ، فنشعر أيضاً بكرامتنا ولا نسقط إلى التعطل .

٣ ــ من الحسن أن يكون العمل الذى نؤديه ، أو الهواية التى نتعلق بها ، ارتقائية فى غايتها تبعث على التفاؤل والاستبشار ، وأن نتجنب الجمود . والفصول التالية هى توسع وشرح لهذه المبادئ .

النمو بعد الخمسين

نفهم عادة من كلمة « النمو » معنى ارتقاء الطفل إلى الصبا فالشباب . أو نفهم فى الأكثر نمو النبات . ولكن قلّ منا من يفكر فى النمو بحسبانه ضرورة لمن بلغوا الخمسين ، لأن هذه السن توهم وقوف النمو وليس اطراده . على أننا نرى أنواعاً من النمو حتى بعد هذه السن . وهى أنواع مألوفة ، وبخاصة فى ذلك النمو المالى عند كثير من التجار : فإن أكثر نموهم يبدأ بعد هذه السن ، وهم ينشطون إليه وكأنهم قد

انتقلوا من الخمسين إلى العشرين فى العمر : لأن الشعور بالقوة والاستبشار بالمستقبل يبعث فيهم الاستطلاع والبحث والتنبه : وكثير من التجار الموفقين يبلغون التسعين لهذا السبب ، أى لأن النجاح المالى قد زودهم بقوة نفسية كبيرة بعثت فيهم نشاط الجسم وتفاؤل النفس :

ومع الاعتراف بقيمة النمو المالى فى هذه الحياة الاقتصادية التناحرية ، يجب ألا يقتصر عليه أحد : لأن قليلا من الذكاء يوضح لنا أنه ليس النمو الكافى ، وأن كثيراً من الماليين يسير نموهم المالى عفواً بدون أن يحتاج إلى أى مجهود منهم . وعندئذ يعودون عاطلين خائرين لا يطيقون خواء أنفسهم ، أو يعمدون إلى ملئها بالملذات الوضيعة التى تبعث فيهم حماسة وقتية .

ولهذا السبب يجب أن يكون نمونا فى جبهات متعددة على المستويات الثلاثة : أى نمو الجسم والذهن والنفس ، حتى لا نسأم الحياة ونخثر : بل نبقى نشيطين : إذا مللنا لذة وجدنا غيرها مما يشغلنا ، وعندئذ يستحيل النمو إلى نضج وإيناع .

ونمو الجسم بعد الخمسين من الحاجات التى كثيراً ما ننساها ، لأننا نستكين إلى الراحة ، ولأن المجتمع يطالبنا بوقار سخيف يبدأ وينتهى بالدعوة إلى الركود . فنحن ننام بعد الظهر ، ونتجنب اللعب والجرى ، فلا تمضى سنوات حتى نترهل ونسير إلى خسار الجسم ودماره بنوع من الربا المركب الذى يزداد بأكثر من الضعف سنة بعد أخرى . ولذلك يجب أن نستقر على اليقين بأنه إذا كانت الرياضة ضرورية

للشبان فهى ، بأسلوب مخفف ، أكثر ضرورة للمسنين :

أما النمو الذهنى فيحتاج إلى دراسة الكتاب والمجلة والجريدة : والرجل الذى بلغ الستين والسبعين فى حاجة عظيمة إلى مداومة القراءة ، لأن أعظم ما يحزنه أن يجد نفسه عرضة للنسيان . ولكن مداومة القراءة تجعل الكلمات ماثلة فى ذهنه فلا ينسى : ثم هو — بالتوسع الذهنى فى الآفاق الرحبة للثقافة — يجد اهتمامات سامية تشغله وتنشط جميع كفاياته .

ثم هناك النمو النفسى . فإن لكل منا خريطة نفسية يرسمها للعالم : وهذه الخريطة قد تضيق حتى لا تتجاوز اهتمامات الطعام والكسب والعائلة . أو قد تتسع ، حتى تشمل مشكلات هذا الكوكب . فالرجل الذى يهتم بالتطور الاقتصادى الحديث أو بالارتقاء الاجتماعى فى إنجلترا ، أو بمشكلة مصر والهند ، يحيا على درجة أوسع وأعمق من ذلك الذى لا يهتم إلا بطعامه وكسبه . فهو فى حيوية يقظة كثيرة الاهتمامات متعددة الغايات . أضف إلى هذا النشاط الاجتماعى الذى يعود إلى يقظة النفس .

هذه هى المستويات الثلاثة التى يجب أن يتجه إليها نشاطنا بعد الخمسين : وأكثرنا ، بل كلنا تقريباً ، لا يعنى بالمستوى الرياضى ، أى بنشاط الجسم : لأن الرأى العام الشرقى متراخ يضع الوقار الزائف فوق الصحة الدينامية : أما النمو الذهنى فلا يكاد يتجاوز قراءة الجريدة إلا عند الذين حصلوا على ثقافة أوربية ووجدوا الإغراء كبيراً لاتستطاع

مقاومته . والاهتمام النفسى يتبع فى أغلب الحالات الاهتمام الثقافى .

ونستطيع أن نتعظ هنا بالشخصيات الكبيرة . فقد عاش —مثلا— كل من سعد زغلول ومحمد عبده ملء حياته ، كما نعرف — مثلا — من حياة سعد زغلول أنه حصل على دبلوم الحقوق وسنه حوالى الأربعين ، وشرع يدرس اللغة الألمانية وسنه حوالى الستين . ونعرف عن حياة محمد عبده أنه شرع يدرس اللغة الفرنسية وسنه حوالى الخمسين . ونستطيع أن نضرب عشرات الأمثال من المسنين الأوربيين الذين احتفظوا بشبابهم والذين يدل سلوكهم على قوة هذا الشباب . فإن برنارد شو — وهو فى التسعين — يمرح مرح الشباب فى طرب الجسم والذهن والنفس . وقد جعل الحياة فنًّا ، وأحال خطواتها من المشى إلى الرقص . ونحن نبخسه حين نقول إنه احتفظ بشبابه فقط ، لأن الواقع أنه احتفظ بطفولته من نواح كثيرة . إذ هو دائب الاستطلاع ، كثير اللعب ، تتفقأ النكات فى حديثه ، ينظر إلى الدنيا على الدوام فى ابتسامة حلوة أو مرة . وهو يعالج الفلسفة كما يعالج غيره القصة الغرامية ، وقد انقطع عن طعام اللحم منذ ستين سنة ، فتوقى بذلك الشهوات الدنيا كى ينصرف إلى الشهوات العليا . ومع أنه ألف كثيراً من الكتب التى تستحق الدراسة فإن أعظم مؤلفاته هو شخصيته التى بناها ، بل شيدها ، كما لو كانت تحفة فنية .

الصداقة فى الشيخوخة

ليس هناك من ينتقص قيمة الصداقة . فإنها متعة للصبيان والشبان والشيوخ كما هى وسيلة إلى النمو الذهنى والارتقاء الاجتماعى . وعندما نعرض حياتنا الماضية نجد أن أحسن ذكرياتنا تعود إلى صديق أنار فترة من حياتنا بصداقته حتى إننا لنعزو غير قليل من تربيتنا إلى أننا صادقناه وصادقناه . والصداقة تستنبط منا أسخى خصالنا ، كالوفاء والخدمة والولاء . ونحن فقراء بغير الصداقة ، نعيش فيما يشبه الكزازة النفسية ، كأن حياتنا تمتد على بعد واحد ، تطول بلا عرض . أما الحياة العريضة فتحتاج — قبل كل شىء — إلى الصديق الوفى الذى نشتاق إلى حديثه ونألفه حتى نكاد نتفاهم معه وهو صامت : نعرف مشكلاته كما يعرف مشكلاتنا ، وتعود هموم أحدنا هموم الآخر ، ولا يكاد يسير أحدنا بغير رفقة الآخر ، كأننا يدان فى قفاز !

وفى الشيخوخة تكبر قيمة الصداقة ، لأن الفراغ يكثر : وهو يثقل علينا فى الوحدة ، ويخف بالرفقة : وأحياناً نجد المسنين يواظبون على لقاء بعضهم بعضاً فى مواعيد لا تتغير ، كأنهم يحرصون على أصدقائهم كما لو كانوا يحرصون على مواعيد العمل : وهذا يدل على أنهم يجدون فى هذه الصداقة الأنسة والحب والمسرة : وعندما نتأمل حديثهم عن ذكرياتهم واختباراتهم نجد اهتماماً واشتغالا نعرف منهما أنهم

يستمتعون بصداقتهم ويجدون فيها السلوى واللذة : وواضح أن هذه الصداقة تكون أنجع وأمتع إذا كان الأصدقاء والمسنون على تكافؤ فى المستويين الاجتماعى والثقافى ، حتى يشتركوا فى الاهتمامات ولا يختلفوا كثيراً فى الوجهات والاعتبارات : وكثيراً ما نجد أن الرغبة فى هذا التكافؤ تحملنا على إيثار الغريب على القريب فى الصداقة ، لأننا نشارك هذا الغريب فى اهتماماته ووجهاته ونأتنس به ونجد أن له عادات تشبه عاداتنا ، فى حين أن القريب لا نجد فيه أحياناً مثل هذه الميزات التى تحملنا على صداقته :

والمقارنة بين العجوز المنفردة التى تحبس نفسها طوال النهار بمنزلها مع قطتها أو كلبها ، والشيخوخة تتأكلها ، وبين أخرى قد عرفت الصديقات اللاتى لا ينقطعن عن زيارتها أو استزارتها ، هى فى الواقع مقارنة بين البؤس والسعادة : فالأولى تحتبس فى مسكنها وكأنها تنتظر الموت : أما الثانية فتعيش مع صديقاتها فى اهتمامات واشتغالات كأنها لن تموت . ومثل هذا يقال أيضاً عن الرجال المسنين . فإن كثيراً من سعادة الشيخوخة يعود إلى وفرة الأصدقاء الأوفياء الذين يكسبون الحياة معنى أكبر ومغزى أوفر .

وقد عرفنا كثيرين من الشيوخ المسنين استطاعوا أن يجدوا — بخصال من النشاط والمرح استبقوها إلى شيخوختهم — أن يصادقوا حتى أبناءهم الذين يصغرونهم بثلاثين أو أربعين سنة . ولكن هذا نادر . والعادة أن يجد كل منا صديقه بين أنداده الذين يضارعونه فى السن :

وأرى أن أنقل هنا صورة فاتنة للصداقة بين ثلاثة من المسنين الإنجليز ، كما وصفهم بيير مايو الفرنسى فى كتابه «الطريقة الإنجليزية» :

« مكان فى إقليم صَرِى ، فى بقعة هادئة ، ناد للعبة الجولف ، كان يقصد إليه منذ عشرين سنة ثلاثة من المسنين كلهم يزيد على السبعين . وكانوا يواظبون ، مواظبة الساعة ، على أن يجروا حول ميدان اللعب مرتين كل أسبوع : وكانوا يلعبون فى عناية والتفات . وكل منهم يعامل الآخرَين بكل كياسة ، بل بكياسة تزيد على ما يطلب فى السلوك العام. وكانوا يقلون من الحديث . وكان أحدهم أصم ، والآخر يكاد يكون كذلك . ولذلك كانوا إذا تحدثوا سمعت حديثهم على مسافة بعيدة ، يتنادرون بتلك النكات العتيقة بما يتفق وتقلبات المباراة فى الجولف بينهم. وكانت هذه النكات تبعثهم على الضحك المشترك . فإذا لم يستجب أحدهم إلى النكتة نظر إليه الآخران فى اهتمام وقلق ، لأنهما — عندئذ — كانا يفسران جموده بأن عرق النسا قد آلمه فى الصباح ، أو أن كأس الخمر التى تناولها فى المساء السابق قد هيجت عليه النقرس . وكان إذا اضطرب أحدهم وهو يقعد ، أو إذا أساء فى اللعب ، بانت على وجهى الآخرين أمارات العطف . وقد قضى هؤلاء الثلاثة عشرين سنة من الصداقة التى تكونت من هذه الرياضة المشتركة . . »

وجدير بمثل هذه الرياضة أن تربى هذه الصداقة ، وأجدر منها تلك الاهتمامات الأخرى الثقافية والاجتماعية .

الهموم والاهتمامات

نستطيع أن نتوسع فى معانى الفصل السابق ، وأن نضع النقاط على بعض حروفه ، بأن نقول إننا حين نتأمل حياة الناس فى مختلف ممارستهم وآمالهم نجد أن كثيراً منهم يحيا حياة البقول : حسبه من الدنيا أن يأكل ويشرب وينمو ويسمن ويتناسل ، ولكنه مع ذلك راكد كأنه فجل أو لفت . وفريق آخر يحيا حياة الحيوان : يحس نشاطاً ويجرى وراء مطامع ، ولكنها لاتعدو مستوى الشهوات . إذا حدثته عن السياسة أو الفلسفة أو المُثُل نفض يده منك ووصمك بأنك خيالى ، وأنه ليس فى هذه الدنيا غير الماديات ؛ وأن قصارى ما يرجوه أن يكون ثرياً مستمتعاً بثرائه . أما الفريق الثالث فيتألف من البشر الذين يحملون هموم الإنسان الراقى العصرى واهتماماته .

وأولئك البقول البشرية تجدهم كثيرين على المقاهى ، راكدين ناعسين يتثاءبون ويتمطون ، قد سئموا الدنيا ولذلك يعللون وجودهم فى أغلب الأحيان — سواء فى المقهى أو البيت — بأنه « قتل للوقت » . وهذا الفريق هو الذى يحس—عقب الستين والسبعين—أن وجوده مشكلة ، وأن الدنيا تافهة ماسخة . وأفراد هذا الفريق يقضون السنوات الخمس أو الست قبل وفاتهم فى إحدى حجر المنزل الذى لا يبرحونه إلا يوم الوفاة :

أما الفريق الثانى ، الذى يحيا أفراده الحياة الحيوانية ، فالأغلب أن شهواته الدنيا ستحمله مرحلة طويلة إلى السبعين أو الثمانين . وهذا الفريق يتألف فى الأغلب من التجار والمقاولين والماليين ، ويحمل أفراده هموماً واهتمامات قروية لا تتجاوز القرية أو الشارع الذى يعيشون فيه . وإكبابهم على الماديات قد حرمهم الاهتمامات العامة ، بل لعله حرمهم القراءة . فإذا شرعت الشيخوخة تشيع فى أعضائهم لم يجدوا ما يملأ خواء نفوسهم ، وعندئذ يتصرفون فى البيت كما لو كانوا وباء على كل من يسكنه . فإن نفوسهم تضيق لصوت الأطفال ، أو لفكاهات البنات والأولاد ، أو للحرية المزعومة فى خروجهم وسهرهم : وسرعان ما ينقلبون إلى دعاة للأخلاق ، مع أن الحقيقة أنهم قد فارقوا العصر الذى يعيشون فيه وجمدوا. وسرعان أيضاً ما يفقدون ذاكرتهم ، لأنهم لم يتعودوا القراءة التى تربط كلماتها المعانى بتفاريعها المختلفة فى أذهانهم .

ولكن هذا الفريق يمتاز على الفريق الأول على كل حال ، كما يمتاز الحيوان على النبات .

أما الفريق الثالث الذى يحمل أفراده هموماً واهتمامات بشرية فهو الفريق الذى يسعد بشيخوخته ، ويجد أفراده أنهم كل يوم فى شأن . لا يسخطهم تغير الدنيا وتطورها ، بل هم يهتمون بالحركات الارتقائية وربما يلتحقون ببعضها تحمساً لها .. فتجد أحدهم يدعو إلى خطة معينة فى السياسة ، أو هو يمتاز بمذهب اجتماعى . وهو يجاهد

ويضحى ببعض وقته وماله لأجل هذه الخطة أو هذا المذهب : وهذا الجهاد يوقظ قلبه وذهنه ، ويكسبه إحساساً سامياً بأنه يؤدى رسالة إصلاحية بارة . وهذا الإحساس هو موطن حيويته :

والفرق بين الهم والاهتمام أن الأول يقلق ويؤرق ، وهو فى الأغلب يتصل بمشكلة خاصة . وإذا أفرط الإنسان فى تحمل الهموم ذوى وانهارت شخصيته وصحته . وكل منا — لهذا السبب — فى حاجة إلى تدريب فلسفى ، كى يربط مشكلاته الخاصة بنظام الكون ، وكى يعيش المعيشة الفلسفية فتخف وطأة الهموم عليه .

هذا هو الهم . أما الاهتمام فأوسع وأعم ، وهو لا يقلق ولا يؤرق : فإننا نستطيع أن نهتم بالسياسة التى تتبعها الولايات المتحدة مع اليابان ، أو بالتأمين الاجتماعى فى ألمانيا ، أو بعلاج البنسلين ، أو بالسكنى الصحية ، بدون أن نقلق أو نأرق . وكذلك نهتم بصحتنا الجسمية أو النفسية ، أو بمستقبل أولادنا بدون أن يصل الاهتمام إلى حد الهم .

ولكن يجب ألا نخشى الهموم كل الخشية ، ونتوهم أنها القاضية علينا ، والتى تعجل وفاتنا . فإن الهموم مفيدة إذا كانت معتدلة ، لأنها تحملنا على اتخاذ خطط هجومية فى الحياة تبعث نشاطنا وتحول بيننا وبين الركود . ورجل بلا هموم هو رجل بلا مسئوليات . والهم الذى يشغلنا يحرك أذهاننا ونفوسنا وأجسامنا فيوقظ حيويتنا : والزوج يحمل هموم أسرته فى حين أن الأعزب يعيش حرًّا خليًّا لا يحمل هم الكسب

لأولاده ، ولا يفكر فى نجاحهم : ولكن خلوه من هذه الهموم لا يزيده استمتاعاً بالحياة ، بل هو لا يطيل عمره ، لأن جميع الإحصاءات تثبت أن المتزوجين يعمرون أكثر من العُزّب : وصحيح أن بعض هذا التعمير يعود إلى انتظام المعيشة الزوجية التى لا يجد الأعزب مثلها ، ولكن بعضه أيضاً يعود بلا شك إلى أنه يحمل هموم الأسرة التى ترهف ذهنه ونفسه .

وعبرتنا مما ذكرنا أن الهموم الخفيفة ، والاهتمامات العامة ، مفيدة تبعث الحيوية وتطيل بقاءها بعد الخمسين والستين . وهموم كل منا تتبع ظروفه الخاصة ، ولكن الاهتمامات عامة ، وعلى كل منا أن يرعاها وينميها ، بل يزكيها ، وأن يرتفع بها على مستوى النبات والحيوان إلى المستوى الإنسانى . فيهتم بوطنه ، وبالعالم : يدرس الثورات التى غيرت الدنيا وجددت المجتمع ، ودراسة الثورات عند المسنين هى خير ما يبعد عنهم الجمود الذى يفصل بينهم وبين العصر الذى يعيشون فيه :

جريمة الجمود

المشهور عن المسنين أنهم جامدون يكرهون التغير والتطور ، وأنهم — لهذا السبب — ينفرون حتى من الأزياء الجديدة فى الشبان والفتيات مهما ضؤلت قيمتها ، كما ينفرون من أى ابتداع فى الأخلاق أو الممارسات الاجتماعية العامة : وهذا الجمود يفقدهم الاتصال بالجيل الجديد ويجعل

الشبان يتجنبونهم ، فيحس المسن بهذا التجنب عزلة مؤلمة .

وهذا الجمود يرجع فى التحليل السيكلوجى إلى القلق والخوف . فإن المسن الذى عاش ستين أو سبعين سنة سار فيها على القواعد التى تكاد تكون ثابتة ، والتى قد اطمأن وارتاح إليها ، يكره تركها إلى قواعد جديدة لا يدرى عواقبها . فهو هنا كالطفل الذى يتجنب الغرباء أو الخروج وحده إلى الشارع . وهذا الخوف نستطيع أن نتبينه عندما نجد أحد المسنين فى مجتمع خاص لا يزيد على سبعة أشخاص أو ثمانية : فإنه هنا يلتزم الصمت خوفاً من أن تتضح مفارقته العظيمة للتيارات العصرية وجزعاً من مواجهته بها .

وكلنا عرضة لهذا الجمود إذا أهملنا تطور شخصيتنا وتعهدها بالرقى والنمو . وألوان الرقى والنمو كثيرة ومختلفة . فإن السبعينى الذى ينضوى إلى حزب سياسى ويعمل فى الدعاية والترويج لمبادئه ، يجد فى هذا النشاط تجديداً يقيه من الجمود ؛ وهو إذا تعلق بقراءة الجرائد ودرس السياسة العالمية أحس كل صباح أنه يضع أنملته على نبض العالم ويعرف حركته . وقد ينضوى إلى جمعية خيرية تنبه قلبه وعقله وتكسبه الكرامة التى يحتاج إليها . وهذا الانضواء نافع ولو كلفه بعض المال . وإذا كان قد ثقف نفسه مدة الشباب — أو حتى بعد الخمسين — فإنه يجد آفاقاً جديدة تتفتح أمامه كل يوم . فقد يجد نفسه — بسبب هذه الثقافة شاباً ثائراً وهو فى سن الثمانين ، يكافح فى الدفاع عن حق أمته فى التطور ؛ وعندئذ يهنأ بالتوسع والتعمق فى الحياة . ويوم فى حياة هذا الثائر فى

الثمانين خير من عام فى حياة الشاب الذى يقتل وقته بألعاب الحظ الصبيانية على المقهى أو بالمسرات التافهة الأخرى .

وعلى كل من تجاوز الخمسين أن يتعهد عاداته الذهنية والنفسية ، حتى إذا رأى فيها مفارقة عمد إليها بالتنقيح أو التغيير ، حتى ينبض قلبه مع نغمات عصره ، يلتذ بلذاته ويشترك فى نشاطه . وهناك - بالطبع - من يرتفعون فوق عصرهم ، لأنهم يرون رؤيا أخرى ، ويحسون أنهم مكلفون تأدية رسالة يحتاج إليها عصرهم . لكن ليس هؤلاء موضوع بحثنا ، لأننا نكتب للرجل العادى ، أما أولئك الأفذاذ فجهادهم يحملهم إلى المئة دون أن يحسوا الشيخوخة .

إننا نكتب هذا الكتاب لأولئك الذين يخشى عليهم من أن يفقدوا إيقاع الحياة فى الشيخوخة ، أولئك الذين ينامون بعد الظهر ويستيقظون فى الساعة الثالثة من الصباح . وقد ينعسون قبل الغداء ، ويتجنبون المجتمعات ، وينسون الأسماء ، ويصخبون فى البيت ، لما يزعمون من مخالفات الصغار أو الكبار . وهذه حال الكثيرين الذين بلغوا السبعين أو تجاوزوها ، وسئموا تعطلهم وعقمهم ، وكانوا قد أهملوا أنفسهم قبل ذلك فلم يعنوا بالثقافة ولم يؤدوا عملا ينتظم حياتهم وأوقاتهم ، ولم يأخذوا بهواية تشاكلهم فى الكتابة أو المقام ، ووصلوا إلى هذه السن وليس لهم أى اهتمام .

ليكن لنا هواية نتعلق بها تشغل فراغنا وتمرن ذكاءنا .

ليكن لنا هم واهتمام بشئوننا الخاصة وبشئون هذا الكوكب .

لتكن لنا رغبة فى التطور والتغير ؛

لتكن لنا دراسة واتصال لا ينقطع بالكتاب والمجلة والجريدة ؛

ليكن لنا دين إنسانى فى القلب ، وبر حكيم فى العمل ، لكى ندرك منهما مغزى وجودنا ؛

ليكن لنا نشاط يجنبنا تلك البطالة التى تعطل الجسم والذهن ؛

هواية جديدة كل عام

أعظم ما نؤمّن به حياتنا ضد الشيخوخة الراكدة العقيمة هو هواية نتخذها ونتعلق بها ، وننشط إليها لا طمعاً فى الربح منها ، بل رغبة فيها وحبًّا وتعلقاً بها . وكلنا يعرف كيف يتعلق الناس بالهوايات وينفقون فيها وقتهم ومالهم وهم راضون . بل أحياناً تتهم الهاوى بالهوس ، لأنه ينكبّ على هوايته لا يبالى أى خسار مالى فى سبيلها ؛

وبعض هذه الهوايات مضر ، كالقمار الذى يحمل صاحبه على السهر طوال الليل وكأنه لا يحس تعباً . لكن أحياناً نجد الصبى الذى يتعلق بالميكانيكا أو الكهرباء أو الراديو فيبرع فيها وهو دون العشرين ، كأنه أستاذ فى كلية للهندسة قد مضت عليه السنون فى الخبرة والدربة ؛ وذلك لأنه منح هذه الهواية كل قلبه وكل عقله ؛ وقد كانت هواية الحمام وتربيته وتدريبه — ولعلها لا تزال — إحدى الهوايات التى يتعلق بها الشبان والشيوخ فى مدننا ؛

وقيمة الهواية هى شدة التعلق والكلف بها ، ومن هنا ميزتها للمسنين الذين يحتاجون إلى ما يبعث فيهم النشاط وينبه الحيوية ؛ ويجب أن نعرف أنه من الشاق أن نبتدئ هواية جديدة بعد الخمسين أو الستين ، ولكن هذه الصعوبة تبدو فى الأول فقط ، فما إن نقطع الخطوة الأولى حتى يتمهد الطريق للمراحل فضلا عن الخطوات . والهوايات تأتى فى العادة عفواً ، ولكن هذا لا يمنع من أن نختارها عمداً . وواضح أن المسن الذى بلغ الستين أو السبعين ، إذا كان تاجراً أو ماليًّا أو مديراً أو موظفاً فى أحد الأعمال الحرة ، لا يحتاج إلى الهواية . لأن فراغه ليس ثقيلا عليه ، ولأن ذهنه ونفسه يشتغلان بعمله . ولكن حتى هذا قد ينتفع أيضاً بالهواية ، لكى يسد بها حاجة نفسية قد لا يسدها العمل .

ولكن المسن الذى كان موظفاً بالحكومة — مثلا — يحتاج إلى هواية يملأ بها فراغه بلذة وإقبال ونشاط . وعليه أن يجرب فى اختيار الهوايات ، ولتكن غايته فى كل وقت ترقية ذهنه ونفسه وجسمه . أى يجب ألا يقصد إلى التسلية فقط . فإن القمار يسلى ولكنه لا يرقى ، ومن هنا ضرره .

وعندنا أن الثقافة هى خير الهوايات للشيخوخة ، لأن آفاقها كثيرة ، وهى تبعث الاهتمامات المختلفة . فقد شرع « جوتيه » يتعلم العربية والفارسية فى الستين من عمره . كما شرع سعد زغلول فى هذه السن أيضاً يتعلم الألمانية . ولو لم يكن كلاهما مثقفاً لما فكر فى هذه الهواية الجديدة التى تجددت بها حياته . واعتبر الهواية الجديدة التى نشط إليها

عبدالعزيز فهمى (باشا) بعد السبعين من عمره، وهى كتابة اللغة العربية بالخط اللاتينى . وتأمل أيها القارئ ألوان التفتيق الذهنى الذى تحدثه كل من هذه الهوايات ، ومقدار الاهتمام النفسى الذى ينشط الجسم والذهن معاً .

ولذلك يجب أن يتعود كل منا الثقافة ، وأن يعطى الكتب فى بيته « المجال الحيوى » حتى يبقى ، مهما تجاوز السبعين أو الثمانين ، متصلا ، نفساً وذهناً ، بأنحاء هذا الكوكب ، كأنه المركز التليفونى الذى يتيح له التحدث إلى أى عنوان فى أى وقت . وإنفاق ثلاثين أو أربعين جنيهاً على الكتب ليس شيئاً كبيراً ، وهو أقل من بعض الأقساط التى تطلبها شركات التأمين ، ولكن فائدته أكبر .

ولذلك تعد الثقافة أولى الهوايات التى تؤمننا من الشيخوخة الآسنة التعسة . وليكن للمثقف المسن ثقافة جديدة كل عام ، تجدد حياته ، بل تجدد ميلاده ، أى يجب أن نختار شيئاً لم يكن لنا به عهد من قبل .

فى الظروف الحاضرة مثلا (ظروف الانتقال من الحرب إلى السلم) يكون من النافع لنا ، الذى ينعش النفس والذهن ، أن يشترك أحدنا عاماً كاملا فى جريدة تصدر عن باريس وتنقل إلينا التطورات السياسية فى أوربا كما يراها مجتمع غير مجتمعنا .

ويكون من النافع أيضاً أن يشرع أحدنا فى دراسة جيولوجية مصر أو تاريخ السياسة البريطانية بعد ستين عاماً من احتلالها لوطننا ، أو بدلا من أن يكون قارئاً ، قد يكون كاتباً مؤلفاً عن هذه الفترة من

تاريخنا ، يدون فيها اختباراته بشأن هذا الاحتلال .

وإذا تركنا الثقافة وجدنا كثيراً من الهوايات التى يستطيع المسن أن يأخذ بها . وعليه ، كما قلنا ، أن يجرب هواية جديدة كل عام حتى يهتدى ويستقر على إحدى الهوايات التى تملك قلبه وعقله ، فتشغل فراغه وتنبه ذهنه . فقد يعمد إلى جمع السجاجيد كما يفعل على إبراهيم (باشا) أو إلى جمع الرسوم كما يفعل محمد محمود خليل (بك). ولكن هذه الهواية تحتاج إلى وفرة من المال قل من يملكها . وجمع المحار والأصداف والنباتات المتحجرة من جبل المقطم لا يقل قيمة ، وإن كان يحتاج إلى وفرة من الثقافة قل أيضاً من يملكها .

ولكن المسن الذى يهوى تربية الأرانب أو الدجاج أو الزهور أو أشجار الفواكه ، يستطيع الاتصال بوزارة الزراعة فيجد من السلالات العجيبة الفريدة ما يثير استطلاعه ويحثه على التعلق بهذه الهواية إذا كان يجد فى نفسه هذا الاتجاه .

ولكل إنسان ظروفه بالطبع ، فإن تربية الحمام قد تجد الرغبة ثم المجال عند أحد المسنين ، على حين يجد غيره أن زراعة فدان من أشجار الفواكه خير له من الحمام . وهناك من المسنين من يستطيع اتخاذ تجارة صغيرة تدر عليه ربحاً كما تنشط ذهنه . وهناك من يجد أن فراغه الجديد يسمح له بزراعة أرضه بنفسه بعد أن كان يؤجرها . أو هو قد يؤسس ورشة صغيرة لترميم السيارات أو نحو ذلك .

وخلاصة القول أنه يجب على كل مسن أن يتعلق بهواية ،

وألا ييأس من التزام واحدة لم يجد فيها استقراره . بل عليه أن يختار هواية جديدة كل عام حتى يستقر . وفى هذه الدنيا الواسعة مجال لألوف الاهتمامات الحيوية .

الهواية والبرنامج

تحدثنا فى الفصل السابق عن الهواية وقيمتها للمسنين ، وقد أشرنا إلى أن كل هواية تتبع المزاج الخاص للمسن كما تتبع البيئة والعصر . فبيئة المدينة تهيئ هوايات لا تهيئها بيئة الريف . والعكس يصح أيضاً . وهناك هوايات قد يشترك فيها المدنى والريفى . ومع تهمة التكرار نقول إنه قد يكون من النافع أن نتوسع ونذكر بعض الهوايات . لا لكى يتبعها القارئ . بل لكى يستنير بها فى اختيار هوايته . فهو إذا كان يقيم فى مدينة كالقاهرة أو الإسكندرية يستطيع أن يختار إحدى هذه الهوايات التالية :

١ — الانضواء إلى حزب سياسى والاشتراك فى نشاطه ولجانه ودراسة السياسة الداخلية .

٢ — يستطيع كل من جاوز السبعين أن يجد فى تاريخ حياته ، وما مر به الوطن من حوادث ، ما يستحق التأليف والنشر . فنحن الآن فى سنة ١٩٤٦ وليس منا من لا يحب قراءة الذكريات التى

يستطيع مصرى بلغ الثمانين أن يكتبها لنا عن الثورة العرابية أو عما تلا ذلك من حوادث .

٣ – يستطيع المقيم فى مدينة كبيرة أن يشترك فى إحدى الجمعيات الإصلاحية التى تخدم نهضة المرأة أو تعلم اليتامى أو تساعد العميان أو الأرامل . والمرأة قديرة على هذا النشاط مثل الرجل سواء .

٤ – عرفت أمريكيًّا فى سن السبعين جعل هوايته شراء أمكنة مختلفة فى المدن يحيلها إلى ميادين يلعب فيها الأطفال والصبيان . وهى محاطة بما يؤمنها من مرور السيارات . وهو ينفق من ماله ، كما أنه يجمع التبرعات لهذه الغاية .

٥ – جمع الخزف الشرقى والغربى ، القديم والحديث ، من الهوايات الجميلة ، ولكنها تحتاج إلى مقدار من المال قد لا يتيسر للجميع .

٦ – وكذلك الشأن فى جمع التحف الزجاجية أو السجاجيد الشرقية والغربية . ولكن هذا الجمع يحتاج ، كما قلنا ، إلى المال ، وأيضاً إلى مقدار من الذوق الفنى الذى سبقته تربية طويلة .

٧ – وأيسر من هذا ، وربما أنفع لوطننا ، أن تقوم الهواية على جمع الرسوم التى يرسمها الرسامون المصريون .

٨ – وواضح بعد كل ما ذكرنا أن الدراسة لموضوع معين هى خير الهوايات .

أما ما يستطيعه المقيم بالريف فكثير . بل إن عمله الزراعى هو نفسه هواية تحمل العاملين فيه على التعلق به والانكباب عليه . وذلك

لأن الزراعة تتجدد كل عام ، بل كل فصل . فهى تنشط الذهن والقلب . وكثيراً ما رأينا المزارع الذى بلغ الثمانين يبكر فى الصباح قبل الشروق ويجول فى أرضه ، عاملا مستمتعاً متفائلا . ولهذا النشاط قيمة كبيرة فى استبقاء حيويته :

(ا) فهناك تربية الحمام . واعتقادنا أنه ليس على هذه الأرض إنسان يعرف أنواع الحمام العديدة الجميلة ، ولا يتعلق بها وينفق على تربيتها واستنتاجها .

(ب) وتربية الدجاج أقل إغراء . ولكن المزارع المتمدن الذى يحسن لغة أجنبية يستطيع أن يشترك فى إحدى المجلات الزراعية فى بريطانيا أو فرنسا أو الولايات المتحدة ويعقد الصلة لاستيراد الديكة والدجاج . بل هو يجد بعضها فى الجمعية الزراعية ووزارة الزراعة عندنا .

(حـ) كذلك تربية سلالات معينة من الخراف أو الماعز يسترشد فيها بوزارة الزراعة .

(د) وأيضاً غرس فدان أو أقل بأنواع الفواكه والأزهار النادرة .

(هـ) وفى الريف فرصة تتاح لجميع المقيمين فى تحنيط الطيور ، وبعض حيوان الحقول كالذئب والثعلب وابن عرس والثفة إلخ . . .

(و) وفى كل هذه الهوايات نقصد إلى إيجاد ما يشغل الذهن والنفس حتى لا يحس المسن خواء فى حياته . ولكن هناك من المسنين من سيجد بعد تعلقه بإحدى الهوايات أنه يكسب منها مالا أو يشق بها

طريقاً إلى الاكتشاف والاختراع .

* * *

وإلى جنب هذه الهوايات وغيرها ، مما يعد بالعشرات ، يتعين على كل مسن أن يأخذ ببرنامج ينظم به نشاطه ويقصد منه إلى هدف . وقد يستغرق هذا البرنامج سنة أو خمس سنوات يؤدى فيها المسن عملا أو يصل فى نهايتها إلى حال كان يرتجيها . وهذا البرنامج يزيل ذلك الشعور الذى يتردد على كثير من المسنين بأنهم قد استنفدوا فائدتهم وصار وجودهم عقيماً . ويجب أن يتجدد هذا البرنامج . فقد يكون فى إحدى السنين زيارة لأوربا . وفى أخرى زيارة للآثار الفرعونية فى الصعيد . وفى أخرى دراسة موضوع أو إتمام عمل أو نحو ذلك .

الجريدة والمجلة والكتاب

أسوأ ما يكرهه المسنون بعد السبعين والثمانين هو النسيان . ويعد بعض النسيان فسيولوجياً إلى حد ما فى مثل هذه السن . ولكن النسيان الفسيولوجى لا يكاد يأبه به المسن ، لأنه قليل الحدوث ضعيف الأثر فى حياته . وربما كان هذا النسيان يتصل بتصلب الشرايين فى الدماغ ، والضغط لبعض المراكز العصبية ، وبطء الحركة الدموية بسبب هذا التصلب أو عرقلتها فى بعض الأمكنة بالدماغ . فإذا كان المسن قد اعتاد

الرياضة والحركة حتى لا يتفاقم هذا التصلب فإن النسيان عندئذ لا يكاد يحس .

والعادة أن المسن عقب الستين يشعر أنه ينسى بعض الأسماء . ولكنه بمجهود صغير يستذكرها . ولذلك لا يلتفت إلى هذا الطارئ . على أنه بعد خمس عشرة أو عشرين سنة يجد أنه لا ينسى الأسماء فقط بل ينسى أشياء كثيرة ، كهذا المنديل الذى يفتقده فى جيبه فلا يجده وينسى أين وضعه . أو كهذا المبلغ من النقود الذى لا يعرف أين أنفقه . والمسن يتألم كثيراً من هذه الحال التى تشعره بهرمه وتهدمه ، وأيضاً بحقارته وهوانه أمام الذين يختلطون به . وحاله هذه توحى إليه الشيخوخة الهرمة فتزيده سوءاً وغماً .

والناس يتفاوتون فى النسيان . فقد نجد رجلا فى السبعين يؤكد بحق أنه لا ينسى . ونجد آخر فى مثل هذه السن كثير النسيان . وربما كان السبب الأصلى لهذا الفرق أن الأول كان يعيش فى نشاط الحركة ، فبقيت شرايينه طرية لم تتصلب . وأن الثانى قد اعتاد الركود مدة طويلة ، فتراكمت فيه الأحماض وآذت شرايينه التى عاقت الدورة الدموية وأثرت فى الدماغ . وسنبحث هذا الموضوع فى فصل آخر .

أما هنا فنحتاج إلى أن نثبت قيمة القراءة فى النسيان والتذكر . فإن المعانى ليست فى الواقع أكثر من الكلمات ، فإذا ذكرنا الكلمات ذكرنا المعانى . فإذا اعتدنا قراءة الجريدة اليومية والمجلة والكتاب ، وصارت القراءة عندنا عادة يومية ، فإن الكلمات تبقى ماثلة فى أذهاننا

أو قريبة الاستذكار لأننا نألفها بالتكرار . وعندئذ نستطيع التحدث فى الشئون العامة السياسية والاجتماعية فى سهولة ويسر . بل إننا أيضاً نستطيع التفكير الحسن ، لأن معظم التفكير يجرى بالكلمات . وعلى ذلك نستطيع أن نقول إن أعظم ما يصون ذاكرتنا ويبقيها سليمة فى الشيخوخة هو القراءة ، بل قراءة الجريدة اليومية التى تحدثنا عن حوادث اليوم الداخلية والخارجية ، المألوفة والشاذة .

والمسن الذى دأب على القراءة والدرس تبقى ذاكرته حية حتى مع ضعف الجسم الذى أدى إليه إهمال الرياضة ولو بلغ التسعين أو المئة . وصحيح أنه قد ينسى أين وضع المنديل أو الفرشاة ، أو قد يجد صعوبة فى استذكار اسم أحد المعارف ، ولكنه إذا تحدث انثالت المعانى إلى ذهنه لأن عدته من الكلمات وفيرة مهيأة . ونحن ، كما قلنا ، نفكر بالكلمات كما نتحدث بها .

وعلى هذا يجب أن نتهيأ جميعاً للشيخوخة بتعود القراءة للجريدة اليومية التى تقينا فى مستقبل الأعوام من النسيان ، فنصون بذلك ذكاءنا ونشاطنا الذهنى . ولهذا النشاط قيمة أخرى هى شعورنا بالكرامة ، وبأننا لم نتهدم ، وأن شخصيتنا لا تزال على استوائها بعيدة عن الانهيار .

ولكن منفعة القراءة بالطبع أكبر مما ذكرنا . فإن المثقف الذى دأب على القراءة ، وجعل اقتناء الكتب وبحثها هوايته ، يحتفظ بشباب الذهن ولو تجاوز المئة . وهو يجد اهتمامات مختلفة متجددة كل يوم تقريباً . وهو يلتذ الحياة بمقدار سعة الآفاق التى يصل إليها ذهنه . وقد سبق أن

قلنا إن الثقافة هى خير هواية فى الشيخوخة . وكلنا يعرف ذلك المسن المتهدم الذى لزم بيته ولم يتعود القراءة . فهو يحس أنه ليس له حاضر أو مستقبل ، ويعود إلى ذكريات الماضى البعيد فيكبر من شأنها ويتحدث عنها . ولو كان قد تعود القراءة لما فعل هذا :

وفى مصر قحط عام فى الأفكار . ولذلك فإن أحاديثنا لا ترتفع فوق القيل والقال ، وهما ثمرة هذه الغوغاء من الجرائد والمجلات التى تغزو أذهاننا بالتافه الماسخ من الآراء والأخبار . ولذلك يحتاج المسن فى مصر ، لكى يستبقى سلامة ذهنه وصحة نفسه ، إلى دراسة لغة أجنبية : وإذا لم يستطع ذلك فعليه أن يعنى باختيار الكتب والمجلات العربية : وهو على كل حال لن يجد كثيراً مما يستحق أن يقرأ ، أى مما ينبه ويوقظ ويزيد اهتماماتنا السامية . ولكن الجريدة اليومية ، ونعنى إحدى الجرائد التى تعنى بشئون العالم وليس بصخب المهاترات المحلية ، ضرورة لكل مسن . وربما احتاج المسن إلى قراءة جريدتين يوميتين للغايات الثلاث التى ذكرنا ، وهى :

١ — منع النسيان باستبقاء الذاكرة حية بالكلمات .

٢ — صون الكرامة بالشعور الدائم بسلامة الذهن وأثر ذلك فى صحة النفس :

٣ — التوسع فى الاهتمامات التى تشغل الفراغ وتجعلنا نستمتع بالحياة بدلا من أن نتألم منها ونحس أن لنا حاضراً مهماً ومستقبلا أهم فلا نكتفى إلى الماضى نعيش فيه ونجتره :

المزاج النفسى فى الشيخوخة

يختلف الناس فى المزاج النفسى كما يختلفون فى المزاج الذهنى : فكما أن أحدنا يهوى موضوعاً معيناً فى الدراسة دون غيره ، كذلك يميل أحدنا إلى التفاؤل أو التشاؤم ، أو هو ينزع إلى الطموح أو يقنع بحاله راضياً بمركزه الاجتماعى . ومنا العدوانى الهجومى ، كما أن منا الانكسارى الدفاعى .

وهذا المزاج يعود إلى البيئة فى الأكثر ، والوراثة فى الأقل : وعندما نتجاوز الخمسين نجدنا قد استقررنا على أسلوب نفسى لا يكاد يتغير . وفى اختلاف الأمزجة فسحة للأطرزة المختلفة من المسنين : فإن المتفائل الذى تعود رؤية الدنيا بنظارة زاهية سيحتفظ بربيع حياته إلى الوفاة . والمتشائم الذى تعود رؤية المصباح الأحمر فى كل خطوة ، سيترقب الخطر والشر ، وسيبلغ الشيخوخة والمرض والهموم الزائفة قبل الخمسين : وهناك فرق عظيم بين المزاج الهجومى والمزاج الانكسارى . فإن الأول يندفع فى الحياة بقوة موطُرية وحيوية جسمية ونفسية . وقد يقع لهذا الاندفاع فى إسراف مؤذ . ولكنه إذا كان قد انتفع باختباراته ، فإنه سيتعقل ويعتدل . والمسنون يحتاجون إلى هذا المزاج الهجومى الذى يحملهم على النشاط ، ويثير فيهم المطامع بعد الستين والسبعين ، حين تعود هذه المطامع

روحية أكثر مما تكون مادية . بل إن المطامع المادية نفسها خير من الركود النفعى .

وأسوأ الأمزجة ذلك المزاج الانكسارى الذى يقنع من الدنيا بالدفاع . وأولئك المسنون الذين يقضون الأسبوع كاملا بالبيت لا يخرجون منه . وأولئك الذين يقنعون بالعيش ، أى عيش ، لا يفكرون فى ارتقاء أو تطور ، وأولئك الذين يزهدون ويذبلون لقلة الغذاء المادى والذهنى والنفسى ، بل أولئك الذين يفكرون فى الانتحار — كل هؤلاء يتسمون بالمزاج الانكسارى .

وقد قلنا إن المزاج النفسى يكاد يتجمد بعد الخمسين . ولكن المسن الذى يعرف فى نفسه مزاجاً معيناً يستطيع أن يقاوم ويغير . لأن الوجدان ، أى الدراية ، تجعل التغير ميسوراً . أما إذا بقى المزاج خفيًّا فى العقل الكامن ، يجهله صاحبه ويطاوعه فى سلوكه ، فإنه لن يفكر فى التغيير .

والرغبة فى الموت تكاد تكون طبيعية فى كثير من المسنين . بل إن فرويد كان يقول إنها كذلك فى جميع الناس . وربما كان المزاج الانكسارى بعض هذه الرغبة . أو لعلهما شىء واحد . وليس من الضرورى أن تؤدى الرغبة فى الموت إلى اختيار الوسائل المباشرة إليه . فإن القناعة ، والزهد ، والقعود عن الحركة ، واليأس ، وقلة المبالاة بالصحة ، والجمود ، وكراهة التجدد — كل هذا يدل ، إلى حد ما ، على رغبة فى الموت تكمن فى نفوسنا ولا يبرزها إلا التحليل النفسى .

ولهذه الرغبة فى الموت صور خداعة مختلفة . فقد نجد أحد المسنين يعمد إلى ألعاب رياضية خطرة لا تلائم سنه ، لأن قلبه لا يتحملها وقد تنفجر شرايينه من المجهود الذى يحتاج إليه ، وهو بوجدانه يصرح بأنه يطلب الصحة بهذه الرياضة ، ولكن عقله الكامن ينشد بها الموت : ونجد آخر يتباهى بقدرته على الشراب ، أو الانغماس الجنسى ، وهو فى أعماق عقله الكامن يطلب الموت أيضاً عن سبيل الخمر .

فيجب على المسن أن يراقب نفسه ويحلل العوامل والأسباب التى تحمله على سلوك يضر بصحته النفسية أو الجسمية : وعليه أن يحاول التغيير كلما استطاع ، من الجمود إلى التطور ، ومن الإحجام إلى الإقدام ، ومن الانكسار إلى الهجوم . وهو يحسن إذا استعان بالظواهر التى تحيله من التشاؤم إلى التفاؤل ومن الاكتئاب إلى البشر . وقد يكون لكأس من الخمر هنا قيمة كبيرة لما تحدثه من اليوفوريا ، أى إحساس الانبساط والسرور فى نفس المسن .

الخمر والدخان

ليس شىء يبعث على الاشمئزاز من منظر المسن الذى يدمن الشراب . يقضى ساعات الليل إلى الكأس ، ويجمع بين هذيان الشيخوخة وهذيان الشراب . وذلك لأننا ننتظر الحكمة من الشيوخ ، فنصد مشمئزين من نقيضها فى السكير : ولكنا نعيش فى مجتمع يجيز الخمر

والتدخين ، وكثير منا يألفونهما فى العقد الثالث من العمر ؛ وبعضنا يكثر منهما ، أو من أحدهما ، وبعضنا يقل ؛ وقليل جداً منا من يزهد فيهما معاً ؛

ولكل منهما تأثير نفسى وتأثير آخر جسمى ؛ ومن الشاق أن ننظر إلى هاتين العادتين نظراً موضوعياً ، لأننا حين نكره التدخين مثلا لا نكاد نتخيل أية فائدة له ؛ وكذلك الحال حين نكره الخمر ؛ والحماسة والتعصب يمنعان البحث العلمى لمسألتى الخمر والدخان ؛

وقارئ هذا الكتاب يعرف أننا نلتفت إلى الناحية النفسية فى الشيخوخة أكثر مما نلتفت إلى النواحى الأخرى . ولذلك نرانا مضطرين إلى القول بأن الذى اعتاد الشراب والتدخين مدة شبابه إلى الخمسين مثلا يجب عليه ألا يمتنع عنهما بعد ذلك ؛ وهو بالطبع يحسن إذا أقل منهما ، بل هذا هو ما يجب عليه . أما الامتناع التام فليس ضرورياً . إلا إذا كان يجد الحافز للامتناع نفسياً ينقاد إليه من أعماق كيانه ، وليس خارجياً يؤمر به فيطيع . ذلك لأن المسن يحتاج إلى استبقاء عواطف الشباب وعاداته ، حتى لا يشعر أنه قد أزيح فجأة عن مسرح الحياة ومن النشاط الاجتماعى ؛ وإذا كان قد اعتاد حال اليوفوريا ، أى الانبساط والانشراح من السيجارة أو الكأس ، فعليه أن يستديمها فى اعتدال طيلة شيخوخته ؛ لأنه محتاج إلى الشعور بهذه الحال من وقت لآخر لكى يسرى بها عن أنواع الكظم النفسى الكثيرة ؛

أما من الناحية الصحية ، أى صحة الجسم ، فإن خير ما كتب

فى هذا الموضوع هو كتاب للدكتور رايموند بيرل عن الخمر ، وقد أثبت فيه أن الاعتدال فى تناول الخمور يزيد العمر ولا ينقصه . وبكلمة أخرى يزيد الصحة الجسمية . بل إن المدمنين أنفسهم لا تنقص أعمارهم عن الممتنعين . وعلى القارئ أن يتذكر معارفه وأصدقاءه ممن كانوا أو لا يزالون يشربون الخمر لكى يقف بنفسه على الحقائق : فإن مؤلف هذا الكتاب يجد أن المسنين الذين عرفهم ، والذين بلغوا التسعين أو تجاوزوها ، كانوا يشربون الخمر . وقد كان لويس كورنارو — الذى مات سنة ١٥٦٦ بعد أن تجاوز المائة — يشرب الخمر .

وظنى أن الذين يموتون بإدمان الطعام فى مصر ، بين الأربعين والستين ، يزيدون مائة — أو ألف — ضعف على الذين يموتون بالإدمان على الخمر . ومرض البول السكرى الذى يحطم الحيوية ويعجل الموت يعزى فى الأكثر إلى النهم إلى الطعام . وإنى أشعر أنى أسىء إلى الكثيرين بهذا الكلام ، لأنهم ينظرون إلى الخمر نظراً عقيدياً ذاتياً . وبدهى أنهم إذا كانوا يرتاحون إلى هذا النظر فمن حقهم بل واجبهم أن يلتزموا الامتناع عن الخمر . ولكنا نتحدث عن أولئك الذين اعتادوا الخمر فى شبابهم ، والذين يرج شخصيتهم الامتناع التام عنها ، ويوهمهم أنهم بلغوا درجة من العجز يجب أن يتقهقروا بسببها من مسرح الحياة ، وأن صحة الجسم عندهم تقتضى ذلك : فهؤلاء نقول إن الاعتدال فى تناول الخمور يزيد العمر والصحة ولا ينقصها .

أما عن التدخين فإن إحصاءات شركات التأمين فى أمريكا تثبت

أنه فى كل حالة مضر ، سواء مورس بالاعتدال أم بالإدمان . وإليك بعض النتائج التى وصل إليها الباحثون ننقلها عن إحدى المجلات :

[تدل الأبحاث الطبية على أن أمراض القلب بين المدخنين — بالنسبة لغيرهم — كثيرة الانتشار. فبجهاز رسم القلب الكهربائى ، كوسيلة لاكتشاف أمراض القلب وهى فى المرحلة الابتدائية ، قامت إحدى المؤسسات الطبية بالفحص عن ثمانمائة شخص من المدخنين وآخرين مثلهم من الذين لا يدخنون . فدلت الخطوط البيانية التى رسمها الجهاز على أن الذين لا تنبض قلوبهم بانتظام وبدون اضطراب بين المدخنين يعادل عددهم بين الذين لا يدخنون مرة ونصف مرة ، على الرغم من أن الذين فحص عنهم لم يكونوا يشكون أعراض أى مرض قلبى ، ولم تكن الاضطرابات قد تقدمت بعد حتى تسبب ألماً .

[وقد أجمع الأطباء اليوم على ضرورة الامتناع عن التدخين فى حالة الشكوى من أعراض الأمراض القلبية . والمريض العاقل يجب أن يقلع عن هذه العادة قبل أن يتفاقم مرضه . ويحدث التدخين أيضاً زيادة فى إفراز الحوامض فى المعدة ؛ لذلك ينبغى أن يحجم المصابون بالقرح المعدية عن التدخين . كذلك الذين يعانون التهابات الأنف أو الأذن أو الحنجرة . وهناك نتيجة يلحظها الكثيرون ممن أرغموا على إبطاله ، وهى استئناف روح النشاط والحيوية اللذين يعترفون بأنهم حرموا منهما وهم يرزحون تحت نير التدخين . وفى دراسة لألفين من المدخنين وآخرين ممن لا يدخنون لوحظت الأمور التالية :

الخمر والدخان

[١ ــ كان المدخنون يشكون السعال ٣٠٠ ٪ أكثر من الذين لا يدخنون .

[٢ ــ يشكو المدخنون من التهاب الأنف والحلق ١٦٧ ٪ أكثر من غيرهم :

[٣ ــ المدخنون يشكون من ارتجاف القلب Palpitation ٥٠ ٪ أكثر من سواهم .

[٤ ــ بين المدخنين من يشكون من اللهث ١٤٠ ٪ أكثر من الذين لا يدخنون :

[٥ ــ المدخنون يشكون من حموضة الطعام وحرقة فم المعدة Heartburn ١٠٠ ٪ أكثر من غيرهم :

[٦ ــ يشكو المدخنون من الغازات الزائدة ٦٢ ٪ أكثر من غيرهم :

[٧ ــ المدخنون يبذون غيرهم من غير المدخنين فى توتر الأعصاب بنسبة ٧٦ ٪ .]

ويبدو من هذا البحث أن التدخين سبب لكثير من الأمراض والاضطرابات . وفى بحث آخر شمل ١٣٩ شخصاً أقلعوا عن عادة التدخين لوحظ أن سبب تركهم للتدخين ما يأتى :

٢٥٪ لفقدان الرغبة فى التدخين ، ٧٠ ٪ لقلقهم على الصحة ، ١٢ ٪ لالتهاب الأنف والزور ، ٨٠ ٪ للاضطرابات المعدية :

* * *

واضح أن هذه الأضرار كثيرة : وإذا استطاع المسن أن يمتنع

عن التدخين فإنه يحسن كثيراً إلى صحته : ولكنه إذا أحس كظماً مرهقاً ، أو اغتماماً عظيماً بسبب هذا الامتناع ، فإنه يجب أن يدخن مع الاعتدال :

وخلاصة القول أن لهاتين العادتين — الخمر والدخان — أثرين : أحدهما نفسى ، وهذا الأثر يجب أن يحمل المسن على الاستمرار فيهما مع الاعتدال . والآخر جسمى . وضرر التدخين هنا مسلم به فى الجسم . أما ضرر الخمر فليس كذلك ، لأن الاعتدال فى تناولها يزيد العمر والصحة . بل إن الخمر بعد الخمسين تكاد تكون ضرورية ، لأنها توسع الشرايين وتفكك التوترات . وشعوب أوربا وأمريكا أفضل منا صحة وأطول أعماراً ، وهى جميعها تشرب الخمور .

الاعتدال لا الزهد

يعد الاعتدال من الأخلاق « الطبيعية » أو المألوفة بين المثقفين الذين يشق عليهم التعصب أو التحزب . ذلك لأنهم يعرفون أكثر من المعارف التى تحمل على الانضواء إلى راية واحدة ، ويعترضون بما للخصم من آراء قد ينكر قيمتها من هم أقل ثقافة منهم .

ولكن إذا كان الاعتدال فى الرأى هو الصفة العامة فى المثقفين ، فإن الاعتدال فى المعيشة يجب أيضاً أن يكون الصفة العامة لكل إنسان : وهذا الاعتدال أوجب للشيوخ مما هو للشبان . لأن الشاب

يستطيع — فى أحيان كثيرة — تحمُّل الإفراط والإسراف ، أما المسنون فيتعرضون بهما للخطر .

وكثيراً ما نجد رجلا فى الخمسين أو الستين قد وقع ميتاً بالسكتة (وقوف القلب) أو النقطة (انفجار الشريان) لأنه أجهد نفسه فوق طاقته وعدا وراء الترام . أو أنه سهر وأفرط فى القصف فمات فى الصباح . أو أنه حزن واستسلم للجزع فمات عقب ذلك . أو أنه أكل حتى التخم ، أو شرب من الخمر وأمعن ، حتى مات . وكل هذا يستطيع الشاب أن يتحمله مع قليل أو كثير من الضرر ، ولكن يصعب على المسنين أن يتحملوه . وهم يتعرضون به للموت .

ولهذا يجب أن يكون الاعتدال شعار المسنين : اعتدال فى الشراب والطعام والسهر والجهد والحزن والغضب والرياضة . أى يجب أن يتجنبوا الإفراط والإسراف فى الجهد واللهو والحركة والعاطفة .

ولكن هناك فرقاً عظيماً بين الاعتدال والزهد . فإننا بالأول نمارس عاداتنا التى ألفناها مدة الشباب ولكن فى اعتدال . أى أن إيقاع الحياة لا يزال مطرداً ولكن فى بطء لم يبطل . أما الزهد فمعناه الكف عن عاداتنا التى حييناها ووجدنا فيها أيام الشباب ترفيهاً وترويحاً . وقد قلنا فى الفصل السابق إنه حتى مع الاعتراف بضرر التدخين يجب على المدخن ألا يكف عنه إذا وجد فى ذلك قهراً واغتماماً ثقيلين .

ونحن ننصح هنا بالاعتدال دون الزهد لشيئين : الأول فسيولوجى أو بالأحرى جسمى ، والثانى نفسى :

فأعضاء الجسم التى تعودت النشاط والحركة تذوى وتترهل وتموت ، أو تقارب الموت ، إذا عمدنا إلى منعها من هذا النشاط . كعضلات الذراع التى نراها مترهلة فى المسنين الذين استكانوا إلى الدعة بعد الحركة . أو كعضلات الشاب الذى اضطر — لحادث ما — إلى ربط ذراعه ومنعه من الحركة . فالكف التام يميت العضو أو يجعله كالميت . فإذا زهد المسن وكفّ عن عادات النشاط الفسيولوجى السابقة كفًّا تامًّا فإنه يستعجل لنفسه بهذا السلوك شيخوخة هرمة محطمة ثم موتاً آزفاً .

ثم هناك العامل النفسى ، وهو أن شعور المسن بأنه مضطر إلى الكف التام ، وأنه يجب أن يزهد فيما كان يحب ، هذا الشعور يحدث له قهراً واغتماماً عظيمين . وهو يحس أنه يعيش بشروط ، وأن الحياة ليست عفوية طبيعية ، وأن زهده إنما هو إيماءة الموت له .

فمن الناحيتين الجسمية والنفسية يجب على المسن ألا يزهد ، بل عليه أن يمارس جميع ألوان نشاطه أيام شبابه ولكن فى اعتدال . أى مع البطء وتجنب الإسراف ، ومع القناعة وتجنب الإفراط . فإذا كان قد تعود الخمر والتدخين فيجب ألا يتركهما إلا إذا أحس عاملا داخليًّا لهذا الترك . بل كذلك يجب ألا يترك أعماله اليومية أو رياضته ، ويجب أن يستمتع بالشاى أو القهوة كما كان مألوف عادته السابقة . بل يجب ألا يمنع نفسه حتى الممارسة الجنسية توهماً بأن قوته تتوافر وتدخر بهذا المنع ، لأن نشاط الغريزة الجنسية ينبه أنحاء مختلفة من الجسم

والذهن فيزيد الحيوية ويرقى الصحة العامة .

والزهد فى صميمه معناه موت على مستوى غير كامل : ولكن الاعتدال حياة ، بل حياة فضلى .

السلوك الجنسى

قبل نحو عشرين سنة دعا الدكتور فورونوف فى باريس إلى عملية جراحية خاصة كان هو نفسه يمارسها ، يتلخص مغزاها فى أنه من المستطاع رد الشباب إلى المسنين بنقل خصى الحيوانات الشابة إليهم . وكان مما أثبته أنه استطاع أن يعيد إلى الكباش المسنة شبابها بهذه العملية . فكان الكبش الذى انحطت قواه وذبلت عيناه ، وآوى إلى زاوية يركد فيها بلا حراك ويبقى فى سبات دائم ، عندما يطعم بخصية من خروف شاب ، يستعيد نشاطه ويمرح ويلتفت إلى النعاج ويطلبها .

ثم جاء بعد ذلك الدكتور شتيناخ ، وروّج نظرية جديدة هى أنه بدلا من تطعيم الشيخ بخصية شابة يمكن قطع القناة التى تنقل الحرائم المنوية إلى خارج الجسم . وعندئذ ينحصر نشاط الخصية فى تغذية الجسم بالإفراز الداخلى ، وهو الإفراز الذى نرى أثره فى إنبات اللحية والشارب وفى الهيئة العامة للرجال . والطريقة التى دعا إليها الدكتور شتيناخ ، هى أن إحدى الخصيتين يجرى فى قناتها هذا

القطع – إذا كان المراد بعث الجراثيم المنوية وإخصابها حتى تحدث الحمل – وعندئذ يكثر الإفراز الداخلى من هذه الخصية فتنبه الجسم كله ، وتتنبه الخصية الأخرى وتنشط ، فيحدث الحمل عن طريقها وحدها لأن قناتها لا تزال سليمة . أما إذا لم يكن الحمل مطلوباً فإن قناتى الخصيتين تقطعان معاً .

وعندئذ يقتصر نشاطهما على الإفراز الداخلى ، فيزداد نشاط الجسم والذهن معاً . ولكن لا يحدث الإخصاب من التعارف الجنسى ؛ أى أن التعارف الجنسى يقع ، ولكن المرأة لا تحمل .

والعملية الثانية – عملية الدكتور شتيناخ – هى العملية المألوفة فى أيامنا . وإن كان الالتجاء إليها قد قل لأن هناك عقاقير جديدة قد شاعت وأصبح استخدامها يغنى عن هذه العملية . وهذه العقاقير مؤلفة من المركبات الخصوية وغيرها ، أى ما نسميه الهورمونات ؛

وهذا الالتفات الجديد إلى القيمة الحيوية فى الخصيتين هو بعض الالتفات الحديث إلى الغدد الصماء ومفرزاتها الموطرية فى الجسم ؛ ففى جسم الإنسان غدد ، أى أجهزة ، تفرز فى الدم مفرزات – هورمونات – تبعث النشاط والحيوية والذكاء وتصون الصحة العامة ؛ ففى العنق نجد الغدتين الدرقيتين ؛ وفوق الكليتين نجد الغدتين الإدرينياليتين . وفى قاعدة الدماغ نجد الغدة النخامية . ولكل من هذه الغدد قوة انفجارية كأنها الديناميت ؛ وهى إذا مرضت ، أو نزعت ، مات الجسم كله أو صار فى حكم الميت ؛ وشأن الخصيتين

فى ذلك أقل من شأن هذه الغدد ، ولكنه يقاربها من حيث تزويد الجسم بالنشاط والحيوية . فنحن لا نموت إذا نزعت الخصيتان . ولكنا نترهل وتشيع فينا الشيخوخة قبل الأوان كما نرى فى الخصيان (أى الأغوات) .

ومستقبل هذا الموضوع حافل بالوعود والمواعيد . ونحن منه على العتبة التى تؤدى بنا إلى تحقيق أعظم الآمال فى صحة الإنسان وسعادته . أما الآن فإننا قد وقفنا على معارف يوثق بها من ناحية القوة الجنسية ، وأنها أساس لسائر قوانا الذهنية والجسمية والبؤرة التى يتشعع منها النشاط والحيوية والصحة العامة . وهذا الرأى الذى نستنبطه من التجارب الحسية فى مفرزات الخصيتين الداخلية هو نفسه الرأى الذى وصل إليه فرويد ومدرسة التحليل النفسى من أن الشهوة الجنسية هى بؤرة الشهوات والعواطف الأخرى ومبعث النشاط الذهنى والعاطفى .

ومن المألوف الذى يتحادث به عامتنا أن أحد المسنين قد تزوج فتاة شابة فأعادت إليه شبابه ، فنفض غبار الشيوخة ونشط وتغيرت سيماؤه . والتفسير الذى نراه فى ضوء الحقائق السالفة هو أن تنبه الخصيتين عقب الزواج قد زاد المفرزات الداخلية (فى الهرمونات) فتنبه الجسم والذهن بها . وكانا قبل الزواج فى ركود . لأن الخصيتين كانتا راكدتين وكانت مفرزاتهما قليلة أو معدومة .

وقد كتبنا هذه المقدمة الطويلة لكى نصل إلى القول إنه يجب على المسنين ألا يزهدوا فى الحب ، وألا يحيلوا شيخوختهم إلى رهبانية .

فإن النشاط الذهنى والجسمى يحتاج عندهم إلى تنبيه العاطفة الجنسية . ولهذا التنبيه قيمة سيكاوجية فى شعور المسن بأنه لا يزال يستمتع بعواطفه ، وأنه ليس محتاجاً إلى الاعتكاف والاعتزال تهيؤاً للموت . وبدهى أن المسن يختلف عن الشباب فى حبه ، ولكن هذا الاختلاف ليس كبير القيمة . وقصاراه أنه — أى المسن — يحتاج إلى الاعتدال ، وأن عاطفته بطيئة تأخذ شكل الصداقة وتبتعد عن الانفجار الشهوى الذى يتسم به الشباب . فيجب ألا يكف عن الممارسة الجنسية ، ولكن يجب أيضاً ألا يعتمد على المنبهات الكيماوية العامية التى تستنفد جهده وحيويته وتحيل الممارسة المعقولة إلى استهتار جنونى قد يؤدى إلى موته .

كان اللورد بيكونسفيلد قد بلغ السبعين ، ومع ذلك كان يقصد إلى الليدى برادفورد لكى يعتمد إليها ويستمتع بالتأمل فى جمالها . وكان جوتيه الأديب العالمى العظيم يحب بعد الستين . وقد نبه الحب شاعريته . فعاد يؤلف فى الغزل كأن الشباب قد نبض فى عروقه من جديد . وكانت مدام ريكاميه فى فرنسا قد أسنت وعميت ، وكان شاتوبريان مشلولا ، فكان يطلب أن يحمل إليها فينطرح على فراشها ويستمتع الاثنان بالحديث .

وخلاصة القول أنه يجب ألا نترك الحب يموت فى قلوبنا ، لأن معظم اللبنات فى أساس حيويتنا جنسى . فإذا تهدمت ، فإن الحيوية كلها تتهدم . فعلى المسن ألا ينقطع عن الممارسات الجنسية ، ولكن مع الاعتدال الذى يجب أن يكون على الدوام رائده وشعاره .

السند الدينى

قارئ هذا الكتاب يحس أننا نؤكد الضرورة العظمى للمسن لأن يحتفظ بكرامته وكبريائه وحيويته . وأن يرتب من الظروف البيئية والاجتماعية ما يشعره بأنه عضو مفيد لا يزال له دور يؤديه على مسرح الحياة ، وأن الأرض لم تنزلق تحت قدميه ، وأنه لا يزال يتطور ويرتقى كما كان عهده فى سنيه السابقة . وأن الدنيا ليست للشباب وحده :

وهذه الاعتبارات جميعاً تحملنا على الإكبار من شأن الدين ، وأنه يجب أن يكون سندنا فى الحياة . وذلك أنه مهما يكن مركزنا الاجتماعى وضيعاً فإن الدين يرفعنا ويكسبنا الكرامة البشرية التى نحتاج إليها كلما أرهقتنا الحوادث والتجارب . وبعد الخمسين تكبر قيمة الدين ، لأن التأملات عقب هذه السن تتجه نحو البداية والنهاية ، وحكمة الكون ومغزى الوجود ، ومعنى البر ، وأشباه هذه المعانى التى قلما يقف الشاب فى اندفاعه وعدوه للتأمل فيها . وهو ، أى الشاب ، لو أراد لما استطاع ، لأن سنه لم تبلغ النضج والإيناع . فاختباراته قليلة ، وأمداؤه الماضية قصيرة ، وقصاراه أن يعرف أن الدين فلسفة نظرية . ولكن المسن الذى فات الخمسين والستين يحس أن المعرفة قد استحالت إلى عقيدة ، وأن للدين ممارسة إنسانية عملية تندمج فى أسلوب الحياة ، بل هى نفسها

أسلوب الحياة . والرجل المتدين الذى جعل الدين مزاجاً كما هو معرفة وعقيدة هو أسمى طراز بشرى ، لأنه يعيش المعيشة الفنية فى أعلى مراتبها ، وهى مرتبة الدين . لأن حقائق الدين ذاتية تنتسب إلى الفنون والآداب فى الأكثر ، ولا تنتسب إلى حقائق العلم الموضوعية إلا فى الأقل ؛ ولذلك كثيراً ما نقرأ أحد الكتب فى الأدب لمثل تولستوى أو جوته أو المعرى أو برنارد شو فنجد الروح الدينى الإنسانى يتغلغل فى تفكير المؤلف كما يغمر جميع اتجاهاته .

والحياة الفنية العالية هى لهذا السبب حياة دينية . ولا عبرة بما يجد القارئ هنا من تناقض ، كالجمع بين الاستهتار والإيمان عند الصوفيين . أو كالجمع بين الإلحاد والتدين عند المعرى . لأن حقائق الدين ليست ، كحقائق العلم ، موضوعية ، وإنما هى حقائق ذاتية . وهى لهذا السبب تختلف من شخص لآخر . كما يختلف الفنانون فى التعبير بالشعر أو النثر أو الموسيقا أو الرسم . ولكنها تكاد تتفق فى شىء واحد هو الشعور العميق بالمأساة البشرية وبالحب الصادق للخير والنشاط الدائم إلى البر ؛ وكل هذا مثلا يتضح فى المعرى على الرغم من إلحاده . والمعرى ، مثل ڤولتير ، من القديسين الملحدين .

وهذه المعانى أيضاً تختلف لأن حقائقها ذاتية . فقد أفهم أنا من البر أنه مكافحة الإمبراطورية البريطانية التى تستهلك الحياة لإيجاد المال ؛ وقد يجد غيرى أن البر يعنى أكثر من ذلك ، أى مكافحة الفاقة أو المرض . ولذلك أشتغل أنا بالسياسة ، كما يشتغل هو بمساعدة الملاجئ أو

المستشفيات ، وكلانا متدين .

وعلى المسنين الذين لم تتوافر لهم الوسائل الماضية كى يتحمسوا للدين ، ولم يصلوا إلى مراسيهم ، أى إلى الموقف المطمئن من الكون ، أن يمارسوا براً معيناً . فإنهم يكسبون من هذه الممارسة ، البصيرة الدينية التى تكسبهم الكرامة البشرية . وقد يكون هذا البر محدوداً كما هى الحال عندما نساعد عائلة فقيرة أو نصالح شخصاً سبق أن أسأنا إليه . وقد يكون غير محدود ، كما هى الحال عندما نكافح جوراً يقع على أمة أو طائفة .

والتدين لا يقتضينا أن نؤمن بدين معين ، لأن جميع الأديان سواء فى الدعوة إلى البر ، وإلى أن نكون طيبين نعيش الحياة الطيبة . وهنا قيمة سيكلوجية أخرى للمسنين . فإن الرجل الطيب الذى يسلك السلوك الدينى بلا تكلف أو قهر تنغرس فى نفسه — على مدى السنين — عادات أخلاقية تطيل عمره كما تجعل حياته هنيئة سعيدة . فهو قنوع لا يحس توتر المطامع الجنونية ، وهو بعيد عن الحسد الذى يتأكل النفس ويفتتها ، كما هو بعيد عن الحقد والغيظ . وكثير من تصلب الشرايين الذى تمتحن به الشيخوخة يعود إلى الضغط العالى لها من مثل هذه العواطف الكريهة . وهى عواطف يندر أن يحسها الرجل الطيب المتدين الذى يمارس براً . وقد أثبت الإحصاء فى إنجلترا أن رجال الدين أكبر الطبقات تعميراً . لأنهم يجدون الكرامة مع فقرهم فلا يطمعون ولا يتعبون فى جمع المال أو بلوغ الجاه .

فليكن لكل مسن سند دينى كالجدار يستند ويطمئن إليه فى حياته . وليكن سلوكه دينيًّا ، لأن فى هذا ضماناً لسعادته وكرامته . ولنذكر جميعاً أن الدين هو ڤيتامين النفس — وخاصة نفس المسن — الذى يكسبها الحيوية والنشاط .

مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهدمة

من العجب أن مائدتنا قد أصبحت مائدة متمدنة ، كل منا يأكل من طبقه الخاص وحوله عدته من سكين وشوكة وملعقة . ولكن مطبخنا لا يزال كما كان قبل مائة — بل خمسمائة — سنة . فإننا ما زلنا نختزن السمن فى بيوتنا كأننا نخشى قحطاً ، مع أن حوانيتنا فى أصغر شوارعنا تبيع الزبدة . وفرق عظيم بين الزبدة والسمن ، لأن الأولى تحتوى الڤيتامينات والثانى يخلو منها . ثم إن اختزان السمن يجرئ الطباخ على الإسراف فى استعماله ، وهو يخفى به عيوب فنه . ولذلك نجد أن جميع أطعمتنا دسمة تؤدى إلى تضخمنا واستكراشنا ، بل هى ترهقنا عقب الغداء حتى إن كثيراً من الشبان ينامون كأنهم شيوخ متهدمون يقيلون . بل الواقع أن وجبة الغداء الثقيلة الدسمة تحدث دواراً لكل منا . ومن هنا هذا الخمول الذى نحسه بعدها . ونحن نقاوم هذا الخمول فى كسل وتثاؤب ، أو نستسلم له وننام . وفى كلتا الحالين نفقد النشاط والحيوية .

وأول إصلاح يحتاج إليه مطبخنا هو منع اختزان السمن فى البيوت . وليس هذا تكليفاً باهظاً لربات البيوت المصريات ، فإن لهن أسوة فى ذلك بالأجنبيات المقيمات فى مصر . ويجب أن يتعلمن كيف يطبخن بالقليل من الزبدة الصابحة دون الكثير من السمن المخزون .

ومن العيوب المألوفة فى طعامنا أن أكثره خبز ورز ومواد نشوية أخرى ، وأقله خضراوات . وهذا يؤدى إلى تضخمنا وترهلنا ، وانتقاص نشاطنا ، وتعريضنا لأمراض مختلفة . إذ لا تكاد تخلو عائلة من الطبقة المتوسطة فى مصر من البول السكرى يصيب أحد أفرادها المتضخمين لوفرة الدسم فى الطعام أو لكثرة الخبز والرز . وهذا المرض يختصر الحياة أو يؤرقها ويشقيها بألوان من العجز .

ومما يضاف إلى هذا أن استهلاكنا للبن ومشتقاته قليل بالمقارنة إلى استهلاك الأوربيين له . وهذا على الرغم مما قالوه وأعادوه بأننا أمة زراعية . وصحيح أننا أمة زراعية ، ولكن للتخصص فى زراعة القطن فقط . أما فيما عدا ذلك فلا نكاد ندرى شيئاً . وأولئك الذين زاروا فرنسا أو هولندا يعرفون أن هناك أكثر من خمسين نوعاً من الجبن كلها تستمرأ وتؤكل . ولكن الإنكليز المتسلطين علينا فى مصر لم يبالوا فى كلية الزراعة إلا تعليم الطلبة زراعة القطن ، لكى يتوافر ويرخص للمصانع الأجنبية .

واللبن ومشتقاته هما خير الأطعمة لأى إنسان فى أى سن . وقد

اقترحت لهذا السبب قبل سنوات أن يكون أساس الاشتراك فى جمعيات التعاون فى الريف تأمين الجاموسة أو البقرة، حتى إذا ماتت دفع ثمنها فوراً لصاحبها لكى يسارع إلى شراء غيرها . ثم تكون من هذا التأمين بذرة للإكثار من اللبن وإيجاد المصانع للجبن .

ومما يتفق وهذا البحث أن نقول إن وجبة الغداء عندنا هى الوجبة الأصلية ، مع أن النهار للنشاط ويحتاج إلى طعام خفيف لا يرهق . ولذلك يحسن بنا جميعاً أن نجعل الغداء خفيفاً قليل الخبز أو بلا خبز ، أما الوجبة الأصلية فتوزع بين الفطور والعشاء .

وهذا الذى قلنا بشأن الطعام لا يتعين على الصبى أو الشاب دون الشيخ أو الكهل . لأن الجميع سواء فيه . وإذا نحن اتبعنا فى بيوتنا الإقلال من السمن والمواد النشوية ، وأكثرنا من الخضراوات واللبن ومشتقاته ، فإن الصحة العامة ترتقى ويكون لهذا أثره بعد الخمسين التى نبلغها فى وفرة من الصحة والنشاط .

ويحتاج المسنون عامة إلى وجبات خفيفة قد تكون أربعاً بدلا من ثلاث ، بعيدة عن الدسم ، مع الإقلال من الخبز والرز ونحوهما من المواد النشوية والإكثار من الخضراوات المطبوخة . وهذا إلى اللبن ومشتقاته . وهناك من الأطباء من يصر على إغلاء اللبن . وكل ما أستطيع أن أقوله هنا إنه قد مضى علينا ، فى بيتنا ، نحو ثلاثين سنة ونحن جميعاً نتناول اللبن نيئاً كما هو من البائع . ولم يحدث ما يدعو إلى تغيير هذا النظام . وللقارئ أن يحكم .

ويميل كثيرون عقب الأربعين والخمسين إلى زيادة الضغط للشرايين . ولذلك يحسن بالمسنين فى الطعام تجنب الأعضاء الداخلية مثل القلب والكبد والكليتين ، وإيثار لحوم السمك والدجاج والطيور على لحوم الماشية . ولكن إذا كان المسن لا يجد أنه ضائق بالحرمان من اللحم ، فإنه يحسن — إذا تجنبه كله بجميع أنواعه — أن يعتاض عنه بمشتقات اللبن وبالقطانى كالفول واللوبيا والفاصوليا والعدس . وذلك لكى لا يزيد ضغط الدم للشرايين .

وليس الطعام حاجة جسمية مادية فقط . ولذلك يجب أن نتأنق فى اختياره ، وأن نزين المائدة بالزهور والأشربة الجميلة والآنية الفاخرة حتى يستحيل الغذاء أو العشاء متعة فنية كما هو غذاء مادى . والتأنق يكف عن الالتهام الحيوانى الذى يجعلنا نشمئز من كثير من الآكلين . وإذا أحلنا المائدة من مجموعة من اللحم والخبز والخضراوات إلى نظام جميل أنيق من الشراب والطعام ، فإننا نأكل فى مهل واستمراء وتمزز ، ويقوم التأنق عندئذ مقام الالتهام .

ولهذه الأسباب جميعها يجب أن يلح كل مسن على إصلاح مطبخه وتزيين مائدته ، والفائدة هنا ليست له وحده بل لكل أعضاء البيت فى أية سن كانوا .

بقيت كلمة هنا أقولها عن الخمور . وهى أنها ضرورية لكل من جاوز سن الستين لأنها توسع الشرايين فى الشيخوخة . وجميع الأوربيين يشربونها ، وهم أطول أعماراً وأحسن صحة منا .

ثم هى تفكك العقد التى تحدثها مشكلات الحياة لنا ، كما أنها تجعلنا نستغرق فى نوم عميق طول الليل نستيقظ فى صباحه ونحن منتعشون بعد الراحة .

ومن الميزات الكبرى للخمور أنها تحمينا من شرور المخدرات المظلمة ، مثل الحشيش والأفيون والمورفين والكوكئين والهيروئين ، هذه المخدرات التى لا تعرفها أوربا لأن أبناءها يشربون الخمور .

ويكفى أن نقول فى مدح الخمور إن پاستير العظيم ، الذى كان أول من عرف أن المكروبات تحدث الأمراض ، هذا العظيم قد قال عن الخمور إنها أعظم المشروبات الإنسانية !

صحة الجسم

لا نحب أن نسأم من الإصرار على القول بأن تهدم المسنين ، وانهيار الشيخوخة ، هما مسألة نفسية ذهنية قبل أن يكونا مسألة جسمية . وحكومتنا ، بإقالتها الذين يبلغون الستين إلى المعاش من موظفيها ، تؤيد الاعتقاد بأن المسنين يجب أن يكفوا عن العمل والجهد . كما أن المجتمع يزيد هذا الاعتقاد بالوقار الزائف الذى يضفيه على المسنين ، فيحرمهم العمل واللعب والتذاذ المسرات ، ويحملهم على الزهد والركود . ولشركات التأمين — بإلحاحها على خطر الشيخوخة وتوقع الموت — نصيب أيضاً فى زيادة هذا الاعتقاد . والنتيجة أن المسن نفسه ، بتواتر هذا الإيحاء له

من جميع النواحى ، يعتقد أيضاً أنه لم تعد له قيمة فى الدنيا ، فتخور نفسه ويتهدم جسمه ويعيش سائر سنيه فى انتظار الموت .

ولكن مع التفاتنا الكبير إلى الناحية النفسية يجب أيضاً ألاّ نهمل الجسم . وقبل أن نتحدث عن صحة الجسم نذكر بعض النصائح التى ينصح بها الدكتور مارتن جومبرت للمسنين . فإنه طبيب خاص بالأجسام ، ولكنه يرى أن الشيخوخة ليست فقط ضعفاً جسمياً . ولذلك يقول للمسن :

١ — لا تبال ما يقال ضد الخمر أو الدخان أو الهموم ، فإن تناول الخمر أو الدخان فى اعتدال مفيد فى الغالب . والهموم ، التى نبنى بها ولا نهدم ، توقظ الإنسان . وعلينا أن نذكر أن الحياة هى مهمة هجومية .

٢ — لا تتقاعد ؛ لأن المسن يحتاج إلى تحدى العمل له ، ولكن فى غير إرهاق . والركود هو تذكرة الموت .

٣ — يمكن الاستمتاع بحياة جنسية نشيطة (ولكن ليست مسرفة فى النشاط) إلى سن متقدمة تزيد على ما يعتقده الناس : ويجب ألا تنتهى هذه الحياة الجنسية عقب الانتقال الطورى . ولكن يجب ألايتزوج المسن فتاة فى الشباب ، لأن هذا الزواج يقتله فى الغالب .

٤ — أقلل من الأطعمة المغذية ، وأكثر من الڤيتامينات والعناصر : وخير الأطعمة للمسنين هو : الجبن الخفيف ، أى الذى لا يكثر دسمه ، واللبن ، واللحم الخالى من الدهن ، والبيض النيمرشت ، والخضراوات ، والفواكه المطبوخة ، والموز النىء : وتجنب الخضراوات النيئة واللحم المملح والجبن الدسم .

٥ — تجنب الحمام البارد والحمام الساخن . وكذلك البقاء طويلا بالحمام .

* * *

ويرى القارئ هنا ، أن هذا الطبيب يلتفت إلى الناحية النفسية كثيراً ، وينصح للمسنين بالاستمتاع . وهذا هو ما نراه أيضاً ، ونلح عليه فى فصول هذا الكتاب . لأن غرضنا ألا يطول العمر بالسنين ، بل تطول الحياة بالاستمتاع . ويجب أن تكون غايتنا الحياة العريضة التى كان ينشدها الرازى .

ولكنى أنتقد هذا الطبيب فى تسامحه بشأن التدخين . فقد ثبت ثبوتاً لا شك فيه أن هذه العادة تضعف القلب وتعجل الموت بما تحدثه من تضييق للشرايين . وهذا زيادة على إحداث السرطان فى الرئة .

وقد أشرنا فى الفصل الماضى إلى أن مطبخنا فى وضعه الحالى سيئ ؛ لأن ألوان الطعام التى يهيئها لنا كثيرة الدسم ، تؤدى إلى تفشى البول السكرى بيننا ، وقد كان المطبخ الإنجليزى قبل أربعين سنة يؤدى إلى تفشى النقرس ، حتى كانت لا تخلو عائلة من هذا المرض فى إنجلترا كما لا تخلو الآن عائلة فى مصر من الطبقة المتوسطة من البول السكرى . ولكن الإنجليز أصلحوا غذاءهم ، وحضوا على الرياضة ، حتى أوشك النقرس أن يزول . أما نحن فلم نصلح غذاءنا إلى الآن .

والأمراض الفاشية فى مصر — من ناحية الشيخوخة — هى الترهل

الذى ينشأ من التضخم ؛ لكثرة الطعام الدسم ، أو للنهم فى الطعام وإن لم يكن دسماً . وحسب القارئ أن يعرف ضرر هذا الترهل من رفض شركات التأمين أن تؤمن أحداً على حياته إذا كان ضخماً ، حتى ولو كان شاباً . وإذن يجب الإقلال من الأطعمة ، وبخاصة الأطعمة الدسمة والنشوية فى الشيخوخة .

والبول السكرى هو — كما قلنا — إحدى الثمرات التى نجنيها من هذه الأطعمة الدسمة والنشوية . كما أن الأحماض تتكون أيضاً من عجز الجسم عن التخلص من فائض الطعام فيه . وهذه الأحماض تعود فتؤثر فى الشرايين بالتصلب ، أى التيبس .

وخير ما نتبع بعد الخمسين والستين أن نؤثر الخضراوات المطبوخة على اللحوم ، مع الإكثار من اللبن ومشتقاته . فإذا لم نستطع هذا فلنؤثر اللحم الأبيض (كالسمك والدجاج) على اللحم الأحمر . ويجب أن نقاطع الأعضاء الداخلية ، كالكبد والكليتين والقلب . أما الالتفات إلى الڤيتامينات ، فنستطيع أن نطمئن إذا كنا نتناول مقدار كوب واحد من اللبن النىء فى اليوم . وبدهى أن المسن الذى ينشط إلى الحركة والرياضة يستطيع تناول اللحوم والأطعمة الحمضية أكثر من ذلك الذى يؤثر الدعة والراحة .

ويجب أن نجعل القناعة مزاجاً وعادة ، فلا ننهم إلى الطعام الدسم ولا نكثر من الوجبات . ولنحرص على دائماً بقاء الجسم على وزنه لا يزيد إذا كنا نحافاً ، وأن ننقصه إذا كنا سماناً .

قيمة النحافة

هذا الفصل يتصل بالفصل السابق ، وهو توسع فيه . فإن وفرة الطعام تؤدى إلى ترهل الجسم ، فالشيخوخة المتهدمة ، فالموت العاجل .

وجميع شركات التأمين التى تنظر من خلال إحصاءاتها إلى أرباحها ، وتعرف أن أى خطأ فيها يؤدى إلى خسارتها ، ترفض تأمين المتضخمين المترهلين ولو كانوا فى الشباب . وقد وجدت شركة متروبوليتان للتأمين أن زيادة الوزن لأى شخص بعد الخامسة والعشرين مضرة بالصحة . وأن من يزيد وزنهم بمقدار ٢٠ فى المئة على المتوسط تزيد وفياتهم بمقدار ٣٠ فى المئة . وأن زيادة الوزن بمقدار ٣٠ فى المئة تؤدى إلى زيادة الوفاة بمقدار ٥٠ فى المئة . أما إذا زاد الوزن على ٥٠ فى المئة ، فإن الوفيات عندئذ تبلغ ضعفى مقدارها بين المتوسطين . وتبلغ الوفيات بالبول السكرى بين الذين يزيد وزنهم بمقدار ٢٥ فى المئة على المتوسط ثمانية أضعاف عددها بين المتوسطين . وتزيد أمراض القلب والشريان التاجى بينهم أيضاً مرة ونصف مرة على عددها بين المتوسطين .

ونحن نعتمد فيما يلى على الحقائق التى ذكرها الدكتور جيمس بارتون بشأن النحاف والسمان . . .

فهو يقول إننا إذا بدأنا بعشرين شخصاً فى سن الثلاثين ، نصفهم

من النحاف والنصف الآخر من السمان ، وجدنا أنهم يصلون إلى الأربعين وقد مات من كل من الفريقين واحد . كأن السمن هنا لم يختلف فى أثره من النحافة . ولكن عندما يبلغ الفريقان الخمسين نجد أن النحاف لا يزالون تسعة ، فى حين أن السمان قد صاروا ستة . والوفيات تعود فى الأكثر إلى السكتة والنقطة والبول السكرى والسرطان وحصا المرارة وحصا الكليتين .

فإذا انتقلنا من سن الخمسين إلى السبعين ، وهذا هو ما يجب أن يهتم به قارئ هذا الكتاب ، وجدنا من العشرة من كل من الفريقين خمسة من النحاف وثلاثة من السمان . أما فى الثمانين فإن النحاف يبلغون ثلاثة ، أما السمان فلم يبق منهم غير واحد .

وعبرة الموت هنا واضحة ، ولكن أوضح منها عبرة الحياة . فإن السمين يعيش وهو يعانى هذه العيوب أو النقائص التالية :

١ — سوء الحركة وصعوبة التنقل ، لأن الساقين تثقلان وتضطربان .

٢ — الارتباك من ضخامة البنية الجسمية وإحساس الخجل من ذلك .

٣ — نقص النشاط الجسمى والذهنى ، والركود النفسى بسبب ذلك ، وما ينشأ عنه من قلة الطموح .

٤ — التهيؤ لأمراض مختلفة لا تصيب النحاف ، مثل السكتة القلبية وانسداد الشريان التاجى والنقطة (أى انفجار الشريان فى المخ) والبول السكرى وأمراض الكليتين والكبد .

والآن كيف نميز بين النحيف والسمين ؟

الجواب عن هذا بصفة عامة ، مع التغاضى عن الأحوال الخاصة ، أن يكون وزننا مساوياً بالكيلوجرام لعدد السنتيمترات بعد المئة فى قامتنا . فإذا كانت قامتنا ١٧٠ سنتيمتراً فيجب أن يكون وزننا ٧٠ كيلو جراماً فقط . ويمكن أن ننقص نحو خمسة كيلو جرامات مع الفائدة ، ولكن كل كيلو جرام يزيد على السبعين يعد زائداً ومضراً .

أما كيف ننقص وزننا الزائد ، فالسبيل الوحيد إلى ذلك هو الإقلال من الطعام . وإذا كان النقص المراد ليس عظيماً فإن أى إنسان يستطيع الوصول إلى هذه الغاية . أما إذا كان المراد أن ننقص وزننا عشرة كيلو جرامات ، فإنه يجب ألا نعتمد على أنفسنا فى ذلك بل نعتمد على المشورة الطبية . ومن الوسائل الحسنة للسمين الذى يرغب فى نقص وزنه أن يمتنع يوماً كاملا فى الأسبوع عن الطعام ، ويقنع بالأشربة التى لا يبالغ فى تحليتها . ويجب أن نذكر فائدة الصوم للمسلم فى رمضان لجميع السمان .

وقد سبق أن أوضحنا عيوب المطبخ المصرى ، وأن أطعمتنا كثيرة الدسم ، وأننا نكثر من تناول الخبز والرز . فيجب أن يتنبه المسن الى كل هذا إذا كان يخشى السمن ، وعليه أن يشبع جوعه بالخضراوات المطبوخة واللبن ومشتقاته . وأن يجعل التأنق مكان النهم ، فيتخير لألوان اللذيذة ولا يجعل الوجبة عملا ماديًّا محضاً لملء فراغ المعدة . هذا التأنق يستحيل بمرور السنين إلى عادة فمزاج .

ويجب أن نذكر هنا أن المسن النشيط يستطيع أن يتحمل من السمن وأضراره أكثر مما يتحمل أولئك الذين يقضون أوقاتهم بعد الستين فى ركود على القهوة أو فى النادى أو بالبيت . لأن النشاط يحرك الدم ، وعندئذ يتخلص الجسم من كثير من أنقاضه . ومن هنا قد تكون الرياضة علاجاً للسمن ، ولكن النحافة على كل حال وفى كل وقت خير من السمن . والسبيل الميسر إليها هو الإقلال من الطعام .

وهناك قصة « لويس كورنارو » الإيطالى الذى مات سنة ١٥٥٦ وقد كتبها بنفسه ، ويجب أن تكون عبرة لجميع الراغبين فى حياة الصحة إلى المئة . فإن هذا الرجل يقول عن نفسه إنه حين بلغ الأربعين يئس الأطباء من علاجه ، وأنذروه بالموت العاجل . ولكنه عالج نفسه من طائفة من الأمراض والاضطرابات بالإقلال من الطعام ، حتى كان ما يتناوله فى اليوم كله لا يزيد إلا قليلا على رطل ، أى نحو ١٣ أو ١٤ أوقية من الطعام . وهذا بالطبع غير النبيذ . وقد تجاوز المئة بهذا الطعام ، مع أنه كان يوشك أن يموت فى الأربعين . ويستطيع القارئ أن يجد ترجمته فى إحدى اللغات الأوربية .

الرياضة الضرورية

النظر النفسى إلى الصحة هو النظر المفضل فى كل وقت ، أو يجب أن يكون النظر الأصلى . ولكن من وقت لآخر يجب أن تكون لنا

نظرة ميكانية — آلية — للصحة . لأن الجسم يسير بأعضائه على مبادئ الكيمياء والميكانيات والطبيعيات . فيجب مثلا أن نحذر بعد الخمسين رواسب الأحماض بإيثار الأطعمة القلوية . ويجب أن نتخلص من فضلات الأمعاء ومن الأنقاض فى الدم ، ويجب أن نحافظ على لدونة الشرايين وبقاء مسالكها حسنة يجرى فيها الدم حتى لا يركد فى أنحائها .

والرياضة ضرورية للتخلص من الأحماض والأنقاض ، وللاحتفاظ بلدونة الشرايين إلى أطول ما يستطاع من السنين . وليس شك أن لها قيمة نفسية كبيرة عند المسنين ، لأن المسن الذى يمرن أعضاءه كل يوم يتوقى التيبس فيها ويحيلها إلى مرونة يرتاح إليها . لأن تجمد الأعضاء والعجز الذى يرى مثلا فى الصعود على درجات السلم أو ركوب الترام ، واللهث والعرق من المجهود الصغير ، كل هذا يوحى أسوأ الإيحاء للمسن . وكذلك الشأن فى ارتجاف الساقين وانحناء الفقار ، والقليل من الرياضة المعتدلة المثابرة يقى المسن من جميع هذه العوارض التى تحط القوى الروحية فى النفس كما تبلى أعضاء الجسم .

والرياضة جديرة بأن تقينا أيضاً من هوان الترهل ، حتى لا يعود الستينى أو السبعينى مسخرة يضحك منه الشيوخ فضلا عن الشبان . فالبطن المندلق ، والذقن المزدوج ، والقفا الذى يتراكب طيات فوق طيات ، كل هذا يجب أن نتوقاه بالإقلال من الطعام من ناحية وبالرياضة من ناحية أخرى . وما دام الدم يجرى فى شرايين لدنة

مسلوكة . لم تتكلس جدرانها وتضيق وتتصلب ، فإن النسيان الفسيولوجي الذى سبق أن ذكرناه لن تكون له أهمية . وعندئذ يبقى الذهن يقظاً ، فلا يكون ذلك التشاؤم الذى يهد المسنين ويحملهم على الركود .

وليس المقصود من الرياضة أن نمارسها كما لو كان أحدنا بهلواناً . وقد سبق أن ذكرنا أن إسرافاً واحداً فى الطعام ، أو الانغماس فى الشراب ، أو اللذة الجنسية ، أو العدو ، أو الإرهاق بالعمل ، مثل هذا الإسراف الذى قد يؤذى الشاب فقط ، ربما يؤدى إلى وفاة المسن . فإذا كنا نمارس الرياضة بعد الخمسين ، فيجب أن نمارسها فى اعتدال . ولكن أيضاً فى مثابرة . حتى نصل إلى النتيجة بقوة التراكم ، أى تكرار الحركة الخفيفة على مدى الأيام والسنين . فيجب ألا نترك الرياضة شهراً أو عاماً ثم نعود . لأننا عندئذ نحتاج إلى الحركة العنيفة التعويضية. وقد تكون هذه الحركة مضرة .

وبالرياضة الأسبوعية نتوخى الرشاقة والقوة ، إذ يجب ألا تقتصر عنايتنا من الرياضة أيضاً على القوة . بل يجب أن نتوخى بها الهيئة الحسنة . فنتخلص قبل كل شىء من ازدواج الذقن واندلاق البطن مثلا ، لما لهذا من أثر نفسى حسن .

وبعد الستين والسبعين تبدأ فى الجسم أعراض ضعف محلية ، أى فى عضو دون عضو . ويرجع هذا فى الأغلب إلى المهنة التى كنا نحترفها. فإن الظهر ينحنى عند الكاتب قبل الحمال أو ساعى البريد . والساقان ترتجفان عند الذين يتطلب عملهم القعود دون الوقوف والسعى . ولذلك

يجب أن تتجه الرياضة نحو تقوية هذه الأعضاء كل تبعاً لحاجته .

وأقل الرياضة وأهونها هو التدليك ونعنى هنا التدليك الذاتى ، أى أن المسن يدلك نفسه ولا يترك هذا العمل لغيره . وهو يستطيع أن يؤدى هذه الرياضة حتى وهو بالسرير . فإن الأعضاء المترهلة كالذقن والبطن تدلك كل يوم حتى يزول ترهلها . ويجب تدليك العنق وعضلات الوجه والصدر والذراعين حتى يجرى فيها الدم ويؤجل التغضن .

ولكن التدليك لا يغنى عن الرياضة ، وهنا يستطيع المسن أن يسترشد بنصائح أحد المدربين فى أنديتنا المختلفة لكى يعرف ما يحتاج إليه وما يستطيعه من رياضة ملائمة لجسمه وسنه . ولا نستطيع لهذا السبب أن ندلى بنصيحة عامة لجميع المسنين ، لأن لكل حالته الخاصة .

أما ما يقال بوجه عام ، وينطبق على كل مسن ، فهو أولا التدليك الذاتى ، وقد ذكرناه . وثانياً المشى . ولكن يجب أن يكون مشياً سريعاً ، وليس سلحفة وانية ، حتى يسبق النشاط التعب . وفى أيامنا حيث تكثر السيارات ووسائل النقل الأخرى ، يقل الميل إلى المشى حتى بين الشبان . ولذلك يجب أن نبقى متنبهين إلى خطر هذه الحال التى تؤدى إلى ترهلنا جميعاً .

وخلاصة القول أنه يجب أن نهدف إلى الأغراض التالية من الرياضة :

١ ـ أن نتجنب التضخم والترهل ، حتى لا تؤدى الرواسب

والأنقاض إلى الإضرار بأعضائنا الرئيسية كالقلب والأوعية والكليتين .

٢ — أن نستبقى هيئة الشباب ، فلا تنحنى ظهورنا أو ترتعش سيقاننا أو تزدوج ذقوننا لما لهذا من قيمة نفسية .

٣ — ألا نغرق ونبالغ ، لأن الاعتدال رائد الشيخوخة وشعارها ؛

٤ — يستطيع كل مسن أن يمارس التدليك الذاتى والمشى السريع . أما ما زاد على ذلك فيجب أن يستشير فيه مدرباً ماهراً .

٥ — تحتاج الرياضة المعتدلة إلى مثابرة حتى لا يؤدى الانقطاع عنها إلى ترهل يستعصى على العلاج .

المرأة المصرية بعد الخمسين

أعظم ما بعث المؤلف على وضع هذا الكتاب هو الأثر المحزن الذى عاينه فى كثير من موظفى الحكومة عند إحالتهم إلى المعاش فى سن الستين ، فإن الصدمة تبدو عنيفة فى كثير منهم ، مع أنهم كانوا ينتظرونها . ولكن الانتظار كان ذهنيًا ، وممارسة الوظيفة كانت حسية . ولذلك كان الحس يتغلب على الذهن . فالموظف يحس عقب الإحالة أنه عقيم بشهادة الحكومة . ثم هو يجد البرهان على عقمه ، وهو أنه لا يحسن عملا آخر . لأن الوظيفة كانت تستوعب كل اهتمامه النفسى ، أو بالأحرى كانت تمنعه من اهتمامات نفسية أخرى ، لأنها كانت تزوده بالكفاية الاقتصادية والاحترام الاجتماعى . وكان هو قانع

بكل ذلك . فما إن تذهب عنه الوظيفة حتى يحس أن الاحترام الاجتماعى الذى كان يستمتع به قد زال . ولذلك يذبل ، ويتعفن ، لتعطله ، بل أحياناً يشغب كالأطفال لهذا التعطل نفسه ويشقى بنفسه كما يشقى به المحيطون به . وقد رسمنا فى هذا الكتاب خططاً ومناهج لكى يتوقى بها المسن هذه الحال ، ولكى يستقبل هذه الدنيا بعد الستين والسبعين وهو حى يقظ مشغول النفس والذهن .

ولذلك فإن هذا الكتاب للرجال قبل أن يكون للنساء . ولكن هذا لا يمنعنا من أن نخصص للمرأة بعد الخمسين فصلا موجزاً . وواضح لكل رجل متمدن فى مصر أن مجتمعنا من أسوأ المجتمعات للمرأة . ولكن قبل أن نبحث الناحية الاجتماعية التى تؤثر فى المرأة المصرية يجب أن نلتفت قليلا إلى الناحية البيولوجية .

فإن الانتقال الطورى ، أى الانتقال من طور الشباب إلى طور الشيخوخة ، يسير فى الرجال بطيئاً حوالى الستين أو قبل ذلك بسنوات قليلة . وكثير من الرجال لا يحس هذا الانتقال لتدرجه البطىء . وأعراضه تتضح فى البعض ولا يكاد يحسها الآخرون ، مثل عجز بعض الأعضاء الجنسية وألمها . ومثل ضعف النظر ، والضعف الجنسى ، والقليل من النسيان ، والرغبة فى الاستراحة بالقيلولة ، والعجز عن تحمل الإسراف فى الطعام أو الشراب ، أو القيام بمجهود جسمى عنيف .

ولكن هذا الانتقال يحدث فى تدرج وتفاوت . فما يحسه الواحد

قد لا يحسه الآخر : أما فى المرأة فإن الانتقال الطورى يحدث فى الخمسين أو قبيلها . وهو على وجه عام يطرأ فى عنف ، وعلامته الواضحة انقطاع الحيض . وكثيرات من النساء يتحملن هذا الانتقال بلا ألم أو اهتمام، ولكن كثيرات أيضاً يتألمن منه جسماً وذهناً ونفساً . وقد يحدث فى حالات قليلة خبال ذهنى خفيف ، كما تحدث اتجاهات عاطفية تعد ، إلى حد ما ، شاذة . أما فى الجسم فقد يؤدى نزف الدم إلى اضطرابات تحتاج إلى العلاج .

والمرأة تحتاج فى هذه السن إلى أن تعنى بنفسها ، وأن تعرف هذه الأحوال وتستعد لها . كما يجب على المحيطين بها فى هذه الظروف أن يكونوا أقرب الناس وأحبهم إليها ، حتى ينظروا إليها بعطف وتبصر . ومتى مرت هذه الأزمة فى سلام ، فإن المرأة تسير إلى الستين والسبعين كالرجال ؛ وينطبق عليها كل ما ينطبق عليهم مما ذكرنا فى هذا الكتاب .

ولكن مجتمعنا يعامل المرأة معاملة خاصة تختلف من معاملته للرجل ، ولذلك فإن مصاعبها فى الشيخوخة أكبر من مصاعبه . ومن الملاحظات المألوفة أن الانهيار العقلى عند المرأة يسرع إليها فى الشيخوخة فى حين أنه يبطئ فى الرجل . ولا نكاد نعرف سبباً لهذا إلا حبسة البيت وضيق الآفاق التى تهتم بها المرأة . وإلى ضيق هذه الآفاق الذهنية والعاطفية ، ينضاف ضيق المجال لحركة المرأة . ولذلك لا تكاد تصل إلى الستين حتى يركد جسمها وذهنها وتبدو فى شيخوخة آسنة ، فى حين يكون

زميلها الرجل فى نشاط ، يجوب شوارع المدينة فى انطلاق وحرية ، ويقرأ الصحف ، وينضوى إلى الأحزاب ، ويكافح فى كسب العيش أو فى الحركات السياسية أو الاجتماعية . وقد أوصلناها نحن إلى هذه الحال ، لأننا نعكس الوضع الاجتماعى إذ نقول إن المرأة خلقت للبيت بدلا من أن نقول إن البيت خلق للمرأة . وأحياناً نقول إن المرأة خلقت لأن تكون زوجة وأما ، وننسى أنها قبل كل هذا يجب أن تكون إنساناً غايته أن يستمتع بهذه الدنيا ، وأن يرقى شخصيته بالطريقة السوية التى يراها هو دون إملاء من آخر .

وكثيرات من نسائنا يعشن فى خواء النفس والذهن . ومن هنا هذا السمن الذى يقعن فيه . لأن سأم الحياة فى حبسة البيت ، وضيق المجال الاجتماعى ، يحملان المرأة فى بيوتنا على الترفيه عن نفسها بالزيادة فى تناول الطعام ، والتسلى بأكل اللب طوال النهار . فهى تزجى السأم بهذه الملذات الصغيرة . وهى تتضخم بسببها ، ثم تدخل فى الشيخوخة وهى مرهقة بعبء من الشحم هو أسوأ الأعباء للشيخوخة .

ثم هى فى كثير من الأحيان لا تتعلم ، أو يقصر تعليمها على التافه من المعارف التى لا تبسط لها الدنيا وتبعث فيها الاهتمامات الحية طيلة عمرها . ولذلك تضعف ذاكرتها فى سن مبكرة قبل الرجال ، لأن مدخرها من الكلمات ليس كبيراً ، والكلمات — كما قلنا — هى المعانى ، وهى وسيلة التفكير .

وكل ما نستطيع أن نقول هنا إنه يجب أن يتغير المجتمع عندنا فى

نظرته للمرأة المصرية . وإن فتياتنا يجب أن يعاملن كمعاملة الرجل سواء فى طفولة البيت والمدرسة والشباب والشيوخة . وإنه يجب أن نفهم من الجمال أنه الشخصية الناضجة فى المرأة : تلك الشخصية اليانعة التى تهيأت ونمت وارتقت فى الحرية وكسب المعارف والاختبارات والعمل المنتج ومناقشة الآراء والعقائد .

وإذا عاشت المرأة هذه المعيشة ، فإنها جديرة بأن تصل إلى الثمانين والتسعين ، بل المائة : وهى مستمتعة بكرامتها وقواها الذهنية والجسمية التى يستمتع بها المسنون من الرجال .

ولكن — مع كل هذا الذى قلنا — يجب ألا يفوتنا أن نذكر أن صدمة الإحالة إلى المعاش ، التى يعانيها موظفو الحكومة ، لا تعانيها المرأة . فهى بعد الستين تجد أنها لا تزال فى البيت تمارس الأعمال والواجبات التى كانت تمارسها قبل ذلك . فهى فى شيخوختها تبقى فى مكانها الذى كانت فيه وهى شابة . وقد تعودت أن تجد لذة العيش داخل البيت قبل الستين والخمسين ، فبقاؤها بالبيت فى السبعين والثمانين لا يثقل عليها ولا يطالبها بتغير نفسى . أما الرجل الذى اعتاد العمل خارج البيت ، والتذ المتع الاجتماعية فى الوظيفة والنادى والقهوة والتنقل وكسب العيش ، فإنه يجد أن الخلوة القهرية فى البيت مدة الشيخوخة ثقيلة : وهذا هو ما نلاحظه فى المسنين الذين تقدمت بهم السن واضطرهم مرض أو ضعف إلى ملازمة البيت . أما المسن الذى صان صحته وعنى بهواية ما تشغل ذهنه ونفسه ، فإنه يعمل وينشط خارج البيت مهما

المرأة المصرية بعد الخمسين

تقدمت به السن . . ولا يحتاج إلى خلوة البيت إلا أياماً أو أسابيع وقت التوعك أو المرض .

كلمة إلى الشباب

كان القصد الأول من وضع هذا الكتاب إرشاد الموظفين إلى الانتفاع بحياتهم عقب الستين . لأن المتأمل لكثير منهم عقب هذه السن يرثى لحالهم وهم يعيشون فى خواء الذهن وركود الجسم . ولكنى مع ذلك لم أقصر الكلام على الموظفين ، بل توسعت إلى بحث الشيخوخة فى مصر والعوامل التى ترقى المسنين أو تؤخرهم . وقد ذكرنا مع الإيجاز حياة بعض الذين أسنوا ، وترجحت أعمارهم بين السبعين والتسعين ، وعاشوا فى هذه السن المتقدمة فى نشاط وحيوية يستمتعون بحياتهم وينفعون بها مجتمعهم .

وغاية المؤلف أن يحيل الشيخوخة من معانيها الحاضرة السيئة ، والأوهام الشائعة حولها ، إلى نضج وإيناع . وأن يرد الاعتبار إلى الذين جاوزوا الستين ، وذلك ببسط الآفاق الجديدة التى يستطيعون أن يجدوا فيها المجال الحيوى لنشاطهم واختباراتهم وذكائهم .

والفائدة العاجلة من هذا الكتاب تعود إلى القارئ المسن . ولكن هذا لا يمنع الشبان من الانتفاع بقراءته لفائدته الآجلة . وهناك أشياء كثيرة يستطيع الشاب أن يلتفت إليها إبان شبابه فيجنى منها الفوائد

السلبية والإيجابية فى شيخوخته . كما أن هناك عادات ذهنية ونفسية قد يشق على المسنين اتخاذها ، مع سهولة ذلك على الشبان : نعنى بهذا أن الشاب يستطيع أن يتعود، وهو فى الأربعين أو الثلاثين ، تلك العادات الملائمة لصحة ذهنه ونفسه التى تخدم سعادته ونشاطه بعد الستين والسبعين .

فيستطيع الشاب — مثلا — أن يتجنب عادة التدخين ، إذ من الشاق كل المشقة أن يقلع عنها فى شيخوخته ، إذا كان قد اعتادها فى شبابه. ولم يختلف أحد من الباحثين فى ضرر هذه العادة ، وفى أنها تحول دون التعمير . كما أنه يسهل على الشاب أيضاً أن يحافظ على نحافته بتجنب الانغماس فى الطعام وتعود الرياضة . والنحافة عامل خطير فى الشيخوخة المثمرة وفى التعمير أيضاً . ويجب على الشاب أن يجعل القناعة فى الطعام مزاجاً لا يحتاج إلى التفات خاص ، حتى يقبل أو يصد على غير وجدان . وذلك لا يتحقق إلا بالعادة التى نمارسها أولا ونحن نملكها ، فتعود هى وتملكنا وتلازمنا سائر حياتنا .

وكذلك يجب على الشاب أن يتعاق بالرياضة ، ويختار منها تلك التمارين التى تلائم معيشته ، والتى يستطيع أن يؤديها وهو فى منزله . بل فى غرفة نومه كل يوم . وكثير من الناس لا يحتاجون إلى الرياضة ، لأن أعمالهم اليومية تطالبهم بنشاط يكفى حيويتهم . ولكن جميع الذين يمارسون الكتابة ، كموظفى الحكومة أو المتاجر ، ومن يؤدون أعمالا لا تحتاج إلا إلى حركات خفيفة ، هؤلاء يحتاجون إلى ممارسة

الرياضة اليومية . ويجب أن تكون الرياضة علاجية جمالية ، أى يجب أن نزيد الالتفات فيها إلى بعض الأعضاء دون بعض ، حتى نصل منها إلى البنية السوية التى لا تقوى فى ناحية وتضعف فى أخرى .

ومن أحسن العادات التى ترفع من شأن الشيخوخة ، وتكسبها إيحاء للرقى الشخصى والصحة النفسية والجسمية ، عادة التأنق . والتأنق جميل فى الشاب ، ولكنه أجمل فى الكهل والشيخ . ونعنى التأنق فى كل شىء : فى اللباس بالعناية بالهندام . وفى الطعام بالعناية بما نأكل شكلا وموضوعاً . وفى اللغة والسلوك العام . وكلنا نعجب بالشاب الأنيق ، ولكنا نعجب أكثر بالشيخ المتأنق فى هندامه وسلوكه . وليس أجمل من السيدة التى بلغت السبعين أو جاوزتها وهى تتمتع بأناقة الهندام واللغة والإيماءة . تتأنق فى طعامها ، وتتأنق فى حديثها ، وتعنى بتصفيف شعرها الأبيض ، وبالوردة فى صدرها . كما أننا نشمئز من الرجل والمرأة المسنين عندما نرى فيهما إهمالا ورثاثة : الشعر مشعث ، والبذلة واسعة مترهلة ، مع إهمال فى عادات الأكل أو الحديث . ولا نستطيع أن نكوّن عادة التأنق هذه إلا فى أيام الشباب . ثم تنمو معنا العادة وتلزمنا أيام الشيوخة .

والأثر الإيحائى لهذه العادة كبير ، لأنها تجعلنا فى شباب دائم ، وتكسبنا زى الشباب وإعجاب الجمهور . هذا الإعجاب الذى يحتاج إليه كل من تجاوز الستين .

وقد سبق أن قلنا إن اتخاذ هواية بعد الخمسين قد يشق بعض

المشقة ، ولذلك يجب على الشاب أيضاً أن يتعلق بهواية ما فى شبابه، وأن ينفق عليها بسخاء ، حتى إذا وصل إلى الشيخوخة وجد وقته مملوءاً خصباً بالعمل المثمر المحبوب . وقد أكدنا وكررنا أن خير الهوايات فى الشيخوخة هى الثقافة ، لأنها ميدان رحب لا نصل إلى آخره ولا نشبع منه ، وهو يشعرنا بالنمو والرقى كلما ازددنا توسعاً فيه .

والشاب الذى يعنى بصحة نفسه وجسمه وذهنه قبل الخمسين ، ويكون قد تعود عادات حسنة ملائمة للشيخوخة ، لا يصعب عليه أن يصل إلى المئة وهو فى نشاط الشباب وذكاء الفيلسوف . وهذا هو حال كثيرين الآن فى العالم ، وهم الذين أسعدهم الحظ ببيئات اجتماعية حسنة ساعدتهم فى شبابهم على المعيشة الصحية وعودتهم العادات التى تلائم الشيخوخة .

ويستطيع القارئ الشاب أن يتأمل زملاءه من الشبان ويتكهن بمصيرهم بعد الستين . فهناك الشاب الذى يقضى وقته فى ألعاب الحظ على القهوة . وهناك ذلك الآخر الذى يسرف فى التدخين . وهناك الثالث الذى استكرش قبل أن يتم الأربعين . فكل هؤلاء سوف يجدون المشقة العظيمة فى الشيخوخة . وقل أن يبلغوها بلا مرض .

الروح العصرى والمسنون

يكره الشبان مجالسة الشيوخ اعتقاداً بأن هؤلاء قدماء بعيدون عن الروح العصرى . إذا قعدوا نعوا على الشبان والفتيات عصريتهم التى ينعتونها بأنها تبذل ، أو حتى تهتك . والشيخ فى نظر الشباب محافظ ، يبالغ فى محافظته إلى حد الرجعية . والشباب فى نظر الشيخ حر إلى حد الانحلال . ومن هنا التصادم الذى تصادفنا كل عام ، بل كل وقت ، أمثلة منه ، مما يبعث على التسلية فى مقالات بعض المجلات الأسبوعية . فالشيخ يطلب الرزانة والوقار وتغطية الساقين على الشواطئ والفصل بين الجنسين ، والشاب يرغب فى الاختلاط والحرية والانطلاق .

ولسنا هنا بسبيل الدفاع عن إحدى الوجهتين . لكن مما لا شك فيه أن المسنين ، إذا أهملوا أنفسهم ، تخلفوا . ويبدو تخلفهم عندئذ فى كل شىء تقريباً ، فى عادات التأنق المادى والفكرى ، وفى إهمال الآراء العصرية السياسية والاجتماعية . بل لقد لاحظت بنفسى أن بعض الشيوخ يلتزمون اللغة التى كانت مألوفة قبل أربعين عاماً ، ولا يعنون باتخاذ الكلمات الجديدة . وهذا واضح فى الصحفيين القدامى .

ونحن نعزف فى هذا الكتاب على نغمة التطور ، أى التجدد الذى لا ينقطع . وهذا التجدد جدير بأن يجعلنا حين نناهز الستين والسبعين على دراية وألفة بالآراء العصرية ، فنجارى الروح العصرى ونفكر

بالأساليب الجديدة التى اقتضتها الظروف الجديدة .

ولكل عصر رموزه اللغوية والتفكيرية والعقيدية فى السياسة والأدب والاجتماع . فإذا تخلف المسن عن تفهم هذه الرموز ، واصطناعها ، فإنه يقطع الصلة بينه وبين الجيل الجديد . فيكره الشبان مجالسته ومحادثته ويقاطعونه ، ويجد هو من هذه الحال ما يوهمه الاحتقار والنبذ والاطّراح .

وأعظم ما يصل بيننا وبين الروح العصرى هو الاتصال المستمر بالجريدة والمجلة والكتاب . فإن المسن فى حاجة إلى الاطلاع والاختلاط حتى لا يتزوى راهباً يجتر أيام الصبا والشباب اجتراراً عقيما . والمسنون عندما يجارون الروح العصرى ينتفعون بما يكسبون من شباب هذا الروح وجدته . ثم يزدادون منفعة للشباب ، لأنهم يستطيعون المقارنة بين الجديد والقديم ، فيلقون أضواء تنير وتفتح البصائر للمستقبل بين الشبان .

وكثيراً ما تغرس العادات الاجتماعية فى أنفسنا « غرائز » أو عواطف لها قوة الغريزة الطبيعية ، حتى ليشق علينا مخالفتها . أذكر أنى رأيت حوالى ١٩٠٧ شاباً مصرياً قد حلق شاربيه ، ولم أكن قد رأيت مثل هذا المنظر قبل هذا التاريخ ، إذ كنا فى مصر نعد الشاربين المفتولين المنتصبين عنوان الرجولة . فلما تأملت الرجل شملنى غثيان . والآن لانكاد نرى رجلا لا يحلق شاربيه . وكذلك عندما شاعت عادة الاستغناء عن الجوارب بين الفتيات والسيدات هبّ كثيرون من المسنين

فى ذعر ، كأن الحياء قد انمحى من الدنيا . والآن نرى الأرجل العارية فلا تثير فضولنا ولا ننظر إليها .

وما يحدث فى الزى والملبس يحدث فى الأفكار والآراء والعقائد . وعلى المسن أن يحتفظ بلدونته الذهنية ويقبل الآراء العصرية ولا يقف جامداً ناعياً ساخطاً . فإن الدنيا لا تنهار لحلق الشاربين ، أو ترك الجوارب ، أو نزع الطربوش ، أو اللعب فى ملابس البحر على الشواطئ . وهو ، أى الشيخ المسن ، حين يصر على محافظته وجموده لا يجد من الشبان غير التجنب ، مع أنه فى حاجة إلى الاختلاط بهم كما أنهم فى حاجة أيضاً إلى الاختلاط به .

جوتيه

فى هذا الفصل ، والفصول القليلة التالية ، نتناول بعض الشخصيات الفذة التى يمكن أن يسترشد بها القارئ فى توجيه حياته ، أو على الأقل يجد فيها الإيحاء والتنبيه إن لم يجد القدوة . وجميع من اخترناهم من المسنين الذين استمتعوا بالدنيا . ولا نعنى هنا استمتاع الملذات المألوفة من ثراء أو سلطان أو شهوات ، وإنما نعنى ذلك الاستمتاع الراقى الذى لا ترتفع إليه إلا النفوس الناضجة التى عنى أشخاصها بتربيتها ، وكل مسن يحتاج إلى تربية جسمه وذهنه ونفسه .

وجوتيه ، أديب ألمانيا قبل قرن ، من أحسن الأمثلة على العناية

بالحياة قبل العناية بأى شيء آخر : فقد كان أديباً وعالماً ، ولكنه كان على الدوام يلح ويكرر بأن المعيشة فوق المعرفة ، والحياة أولى بالعناية من الفن . ولم تكن ثقافته وفنه وعلمه إلا توسعاً وتعمقاً فى الحياة . وقد عاش بعد الخمسين ثلاثاً وثلاثين سنة ، كان فيها شاباً متعدد الاهتمامات والغايات ، كثير الاختبارات ، يشره إليها ويغامر فيها لكى يصل منها إلى عمق الإحساس والفهم . فقد شرع يتعلم اللغتين العربية والفارسية بعد الستين . وليس أشق من هاتين اللغتين على رجل ألمانى . وبخاصة اللغة العربية ، التى تنأى فى منطقها وكلماتها عن اللغة الألمانية . ولكن شروعه فى تعلم هاتين اللغتين ، وتحمله مصاعبهما بعد أن بلغ الستين ، يدل القارئ على مقدار النشاط النفسى الذى بعثه على التعرف عليهما وبحث آدابهما . فقد عاد شاباً ، بل طفلا ، فى هذه السن ، يتذوق الاستعارة والإيقاع فى الشعر الفارسى وينقل المعانى العربية إلى مقطوعاته . ولما بلغ الثانية والسبعين وضع مقالا فى إطراء لوثر زعيم المذهب البروتستنتى ، فاستشهد بآيات من القرآن تدل على أنه لم تفته كلمة منه .

ولم يكن جوتيه أديباً يؤلف القصص ، أو فناناً يقرض الشعر فقط ، إذ كان أيضاً عالماً لا يقنع بالقراءة والاطلاع ، بل يجمع المواد ويجرب بنفسه التجارب العلمية . حتى إنه آمن بنظرية التطور قبل داروين ، وقطع مرحلة التدليل عليها بأبحاثه الخاصة : وهذا النشاط العلمى هو بعض نشاطه النفسى الذى اندفع إليه لكى يستمتع بالحياة

استمتاع الاختبار والمعرفة . وكان يقول إن الشيخوخة تكافح بالعمل، ولذلك ضحى بكرامته لكى يستبقى عمله . فقد حدث أنه كان مديراً للمسرح الحكومى فى ڤيمار (وكانت سنه ٦٨ سنة) فاختلف مع الدوق (أمير ڤيمار) على إخراج كلب على المسرح وقت التمثيل . وكان يستطيع أن يستقيل لهذه الإهانة ، وكانت ألمانيا عندئذ تعرف أن أعظم أدبائها قد طرده الدوق من أجل كلب . فيكون العار للدوق والمجد لجوتيه . ولكنه آثر البقاء فى وظيفته لأنه رأى أن الشيخوخة تحتاج إلى العمل ، وأن البطالة قاتلة . وعالج الموقف بالبناء بدلا من الهدم . فبقى وزيراً للتعليم ، ومديراً للمسرح ، ينشد السعادة بتحمل المسئوليات . والسعادة عند جوتيه هى الفهم . والحياة عنده هى زيادة الاختبارات .

ولم يسلم جوتيه بأنه شائخ هرم . فقد كان فى الرابعة والسبعين حين أحب فتاة فى التاسعة عشرة . ومات ابنه ، وكان وحيده ، ومع ذلك تغلب على هذه المحنة العظيمة ، حتى إننا نجده وهو فى الثانية والثمانين يرقص كأنه شاب فى العشرين . وفى هذه السن أيضاً أكمل قصته الشهيرة « فاوست » التى نقلها إلى العربية الدكتور محمد عوض محمد .

وعبرتنا فى حياة جوتيه أنه رفض التقاعد ، وأنه بقى شاباً يعمل ويحب ويختبر إلى يوم وفاته . فقضى ثلاثاً وثمانين سنة وهو يسعد بعمله واختباراته ، ويدرس كأنه تلميذ ، ويبحث العلم ويؤلف فى الأدب ، ويتحمل المسئوليات الضخمة السياسية والأدبية — كما يرى القارئ مما ذكرنا من أنه كان وزيراً لدى دولة ڤيمار كما كان مديراً

لمسرحها . وقد لا يواتينا الحظ بأن نلقى مثل ما لقى جوتيه من اختبارات ومسئوليات سامية ، كما أننا قد لا نسعد بمثل عبقريته التى كانت تفتح له ميادين ثقافية جديدة كل عام تقريباً . ولكن العبرة الواضحة لنا جميعاً ، مهما كانت درجتنا الاجتماعية أو قدرتنا الذهنية ، أننا يجب ألا نكف عن العمل وتحمل المسئوليات والهموم والاهتمامات بعد الستين . بل يجب أيضاً ألا نبالى التمثل بالشباب فى اقتحاماته العاطفية ، مع مراعاة القاعدة الأصلية وهى الاعتدال . بل إن كلمة « التمثل » هنا ليست فى مقامها . لأن المسن الذى عنى بحياته ، قبل أن يعنى بتجارته أو وظيفته أو مقامه الاجتماعى ، يحس بالشباب . وقد يحمله مرح الحياة على أن يرقص ذات مساء وهو فى الثانية والثمانين كما فعل جوتيه الذى كان يرفع القيم البشرية فوق القيم الاجتماعية .

ولولا العمل ، ولولا المسئوليات والاهتمامات ، لمات جوتيه قبل هذه السن . ونعنى هنا موت النفس بالركود والترهل والتقاعد والتثاؤب ، قبل أن نعنى موت الجسم .

سعد زغلول

فى مصر كثيرون من رجالنا المتوفين والأحياء الذين نستطيع أن نقتدى بهم ، ونجد العبرة فى حياة الشباب التى عاشوها بعد الخمسين والستين . ونحن نعتبر هنا بحياة سعد الذى كان نقطة الانضواء فى

الجهاد الوطنى ، والذى استطاع أن يجمع أمانى الشعب وآماله المشتتة فى بؤرة رأى العالم اشتعالها مع الإعجاب سنة ١٩١٩ .

وقد مات سعد بعد السبعين وهو شاب لم يعرف شيخوخة الذهن أو النفس . وأذكر أنى زرته قبيل وفاته . قبل سنة ١٩٢٧ ، فرأيت جسما شامخاً ونفساً شابة وذهناً يقظاً . كانت ساقه ترتعش ، وكان ينصب ظهره بجهد وهو قاعد على كرسيه ، ولكنه كان يتحدث فى نشاط ومنطق وحماسة جعلت كل عضلات وجهه تتحرك . وأذكر أنى ذهلت لهذه الحيوية ، فالتفتُّ إليها . ولم ألتفت إلى موضوع الحديث . حتى احتاج هو إلى أن ينبهنى بعنف .

وقد رأى سعد محناً كثيرة فى حياته ، ولكنه أحالها إلى اختبارات مفيدة جنى منها الحكمة . واستخلص منها فلسفة هى الجهاد من أجل وطنه . فقد نشأ أزهرياً ، ولكنه لم يرتض لنفسه القناعة بالثقافة الأزهرية . ولذلك نراه حوالى سنة ١٨٨٠ قد انضم إلى الشيخ محمد عبده يكتب فى الوقائع المصرية . فلما انتهت الثورة العرابية كان هو من أبطالها ، وقد حبس لهذا السبب عقب الاحتلال البريطانى .

وكان يختار أصدقاءه كما يختار أحدنا كتاباً مفيداً يرجو أن ينتفع بما فيه من نور ومعرفة . وقد اكتسب النور والمعرفة من صداقته لمحمد عبده والأفغانى وقاسم أمين والأميرة نازلى . فانتقل ذهنه من الشرق إلى الغرب .

واحترف المحاماة بعد أن تجاوز الثلاثين . ولكنه وجد ثقافته

ناقصة ، فعاد تلميذاً ، ودرس اللغة الفرنسية ودرس القوانين الفرنسية والمصرية وتقدم لامتحان الدبلوم وهو فى الأربعين . ونجح هذا التلميذ الأربعينى ، وعاد إلى المحاكم المصرية يستشهد فى مرافعاته بفقهاء الأوربيين كما يستشهد بفقهاء العرب .

ثم عين قاضياً ، فاستقل فى قضائه ، واستنبط الأحكام فى ذكاء وحكمة ، حتى لنعد الفترة التى أمضاها من حياته فى القضاء المصرى تقليداً سامياً لكل قاض بعده .

ثم ترك القضاء واشتغل بالسياسة ، فكان يكتب المقالات التى تنبه الأمة ، باسمه أحياناً وبغير اسمه أحياناً أخرى ، فى «المؤيد» . ثم صار بعد ذلك رئيساً للجمعية التشريعية ، وكانت حقوقها قليلة فى سَنّ القوانين ، كما كان نظامها غير ديموقراطى . ولكنها استحالت — عندما صار هو رئيساً لها — إلى هيئة كبيرة الخطورة يحسب لها القيصريون من الأجانب والمستبدون من الوطنيين حساباً .

فلما كانت الحرب الكبرى الأولى ، وعطلت الجمعية التشريعية ، أبى أن يتقاعد ويتثاءب . وكان قد بلغ الستين أو تجاوزها . فعمد إلى اللغة الألمانية يدرسها ، وعاد تلميذاً للمرة الثالثة . أى أنه فى السن التى يحال فيها موظفونا على المعاش ، ويقال لهم إنهم قد أصبحوا سقطاً لا قيمة له ، عاد هو شابا يذاكر دروسه ويحفظ قواعد النحو الألمانى الشاق . وقد علل اللورد لويد هذا النشاط بأن سعداً رأى نجما يأفل ونجماً يبزغ فى تلك الحرب ، وأن المستقبل ينبئ بسيادة ألمانيا ، فاستعد

له بتعلم الألمانية . ولكن اللورد لويد لم يرتفع فى أخلاقه ومُثُله إلى أن يفهم سعداً . لأن الحقيقة أن سعداً ، عقب انتصارات ألمانيا فى الحرب الماضية ، رأى حتما عليه أن يعرف هذه الحضارة الألمانية التى تسود وسط أوربا كله . ولذلك أقبل على اللغة الألمانية للشهوة الثقافية لا أكثر ، تلك الشهوة السامية التى يتسم بها الشباب اليقظ .

وكان سعد عصرى الذهن ، وهذه العصرية كانت تجدد شبابه وتنبه فيه عواطف مختلفة . ففى إحدى الخطب التى ألقاها ، أبدى أسفه ، لأن الحضور كانوا من الرجال فقط دون النساء . وحرية المرأة المصرية ، التى هى فخرنا الآن ، هى ثمرة الوطنية التى أثارها سعد ووجهها سنة ١٩١٩ . ومع أنه كان خطيباً ، يقدر للكلمة رنينها ودويها وإيحاءها ، فإنه كان يكره الثرثرة السخيفة ، حتى إن الأستاذ نجيب شاهين ذكر عنه أنه عندما شاعت بين كتابنا كلمة « فحسب » بدلا من « فقط » تحدث فى لهجة الاحتقار عن هذه الثرثرة اللغوية . وقال : وما لها « فقط »؟.. نستعمل « فحسب » بدلا منها ليه ؟ ..

وقد عاش طيلة عمره وهو نحيف لم يسمن قط . وقد رأيته ذات مرة حوالى سنة ١٩١١ وقد وصل إلى الضفة الغربية للنيل فنزل من عربته التى وقفت إلى رصيف الشارع وسار هو فى نشاط . وكان يحرص على اعتدال قامته وكبرياء سحنته كأنه كان يستوحى من هذه المظاهر نشاطاً نفسيًّا .

ومن سنة ١٩١٩ إلى سنة ١٩٢٧ كان يجاهد جبالا من المصاعب ؛

وقد تحملها جميعاً فى حيوية وحكمة وعالجها بالصبر الحكيم أحياناً وأحياناً بالانفجار المخيف . وقام بهذا الكفاح وهو فى سن تترجح بين ٦٥ و٧٣ .

ونحن نجنى الآن ثمرات جهاده فى رقينا السياسى والاقتصادى والاجتماعى . ولكن على كل مسن أن يتأمل هذه الحياة المثمرة وأن يعرف أن سعداً عاش بعد الستين ١٣ سنة كان فيها تلميذاً يدرس اللغات ومجاهداً يكافح القيصرية والاستبداد . وعليه أن يذكر أن فضل سعد فى هذا الجهاد كبير ، ولكن لهذا الجهاد نفسه فضلا أيضاً على سعد لأنه استأنف له شبابه ثمانى سنوات حفلت بالمجد والحكمة .

عبد العزيز فهمى

انتهيت من قراءة « مدونة يوستنيان فى الفقه الرومانى » التى قام بترجمتها إلى اللغة العربية الأستاذ عبد العزيز فهمى (باشا) . والقارئ لهذه المدونة تصدمه من صفحة إلى أخرى تلك الأفكار والآراء العتيقة الجديدة ، التى كانت حية فى القرن السادس للميلاد ، ولا تزال حية فى أيامنا ، وبخاصة فى هذا الشرق العربى الذى عاش على كثير من مبادئها فى القرون الثلاثة عشرة الأخيرة .

وقد زرت عبد العزيز (باشا) قبل أشهر ، حين كان لا يزال يترجم وينقح فى هذه المدونة . فرأيت شاباً فى السابعة والسبعين

من عمره . شاباً قد تغلبت صحة نفسه على ضعف جسمه . وهو ضامر البنية ، يكاد الجلد يلصق بالعظم ، ولكنه يقظ الذهن ملتمع العينين يتحدث فى انتباه وذكاء . وهذا إلى ثقافة واسعة تتناول التاريخ والقانون واللغة والأدب .

وأنا أحد الذين تابعوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا) بعد أن كان محامياً إلى أن اشتغل بالسياسة ثم بالقضاء . وهناك كثيرون ممن يكرهون رموزه السياسية . وقد أكون أنا أحدهم ، ولكن إعجابى بنشاطه وبأسلوب الحياة الذى اتخذه . هذا الأسلوب الذى يحمله الآن إلى سن الثمانين القريبة بدون أن يحس عبء السنين . بل بدون أن يركد أو ييأس فى شيخوخة هامدة — هذا الأسلوب هو الذى يبعث إعجابى .

ويذكر القراء أنه ألقى بيننا قنبلة منذ سنتين ، حين دعانا إلى اتخاذ الخط اللاتينى ، فإن بصيرته للمستقبل . وحبه لوطنه ، وذكاءه فى التمييز بين الثقافات ، ونظرته العالمية الواسعة ، كل هذا قد جعله يدرس لغتنا عامة والخط العربى خاصة . وينتهى إلى القرار الذى لا بد أن ننتهى إليه نحن جميعاً فى يوم قريب ، وهو اتخاذ الخط اللاتينى الذى يربطنا برباط ثقافى مع الأمم المتمدنة ، كما يجعل لغتنا أيسر تعلماً وأكثر إيضاحاً .

وعلى جميع المسنين الشائخين ، الذين يتقاعدون ويتثاءبون ، أن يدرسوا حياة عبد العزيز فهمى (باشا) . فإنه لم يشرب الخمر قط .

وهو فى قريته قد أصلح وربى ، وعاون الفقير والمحتاج ، وأنهض القاعدين ، حتى أصبح « كفر المصيلحى » من أعظم القرى ثقافة وتعليماً ، بل حتى صار أبناء هذا الكفر الذين لا يزال آباؤهم يعملون « مرابعين » فى الحقول ، أصبح هؤلاء الأبناء موظفين أو تجاراً أو معلمين أو صانعين .

وقد عاش طيلة حياته يعمل ويخدم ويتعب ، ولا يريح نفسه ، ولا يعرف البذخ ، وهو مستقل إلى مدى بعيد . وقد جلب عليه هذا الاستقلال متاعب كبيرة فى السياسة والقضاء معاً ، وأخيراً جلب عليه سخط المحافظين حين ناشد بلاده باتخاذ الخط اللاتينى .

وقد كان هناك باشوات همهم واهتمامهم ينحصران فى اقتناء المال وشراء الأرض . وهم يكدون فى هذا الجمع كأنهم سيعيشون إلى مليون سنة . حتى لنحتاج إلى أن نسأل : هل هم يملكون الأرض ؟ أم أن الأرض هى التى تملكهم ؟

ولكن عبد العزيز فهمى (باشا) لم يعن قط بهذه المطامع . ولذلك لا يملك أكثر من مائة فدان معظمها ميراث . وهو مع هذا « الفقر » قد حصل على أعظم مقدار من الاحترام بين المستنيرين المستقلين من المصريين ، مما لا يحصل على شىء قريب منه معظم (الباشوات) .

وأعظم ما يعينه على أن يستبقى الشباب فى شيخوخته هو يقظته واهتماماته المتعددة . فهو يدرس قوانين يوستنيان كما لو كان تلميذاً . وهو يترجم فى عناية وفحص ومراجعة . وهو يناقش فى اللغة العربية ،

وينظر إليها بالعقل المستقبلى والعين التاريخية : وهذه الدراسات تفتق ذهنه بالذكاء ، وتوقظ نفسه بالاهتمام . وهو بعيد كل البعد عن الملذات المألوفة . ولو نظرت إليه وهو يأكل ، لحسبته عصفوراً ينقر ، لقلة طعامه واكتفائه بلقيمات لا تكاد تكفى طفلا .

وما أحرانا جميعنا ، فى شيخوختنا ، أن نضع هذا المثال العظيم لشباب الشيخوخة فى مصر أمام أعيننا حتى نقتدى به .

وعندما نتأمل حياة عبد العزيز فهمى (باشا) نجد هوايته الأولى الدرس والثقافة ، وهما خير ما يعين على الشيخوخة ويحفظ شباب الذهن . ثم هو — زيادة على هذا — يمتاز بما سبق أن أسميناه «المزاج الهجومى » أى المزاج الذى لايقنع بالدفاع ولا يرضى بالموقف السلبى .

أيها الشاب العجوز . . . ألست تجد عبرة فى هذا الشيخ الذى بلغ السابعة والسبعين ولا يزال يحتفظ بشباب ذهنه ونفسه ، حتى ليدعونا إلى أعظم ثورة فكرية باتخاذ الخط اللاتينى ؟

أحمد لطفى السيد

هو الآن فى الثامنة والثمانين . وهو مثل عبد العزيز فهمى (باشا) من حيث ضمور الجسم والتعلق بالثقافة والكفاح فى إحدى القضايا الوطنية أو اللغوية أو الأوربية . وقد عاش بيننا لطفى السيد (باشا) نحو خمسين سنة أو أكثر ، وهو بمثابة المؤسسة الوطنية التى يعرفها

كل قارئ للصحف فضلا عن المثقفين الذين يدرون بتطورنا الاجتماعى والسياسى فى القرن العشرين . وهو يمثل لنا فكرة معينة فى الوطنية والثقافة وفى الآراء الاجتماعية .

وقد اشترك فى تأسيس الحزب الوطنى ، ثم تركه وألف حزب الأمة وأصدر الجريدة التى عاشت فيما بين سنة ١٩٠٧ و ١٩١٥ وأحدثت فى الأمة تغييرات تقارب التطورات . فإنه استحدث أسلوباً جديداً فى الكتابة ، ودعا إلى وطنية مصرية خالصة . وقد يدهش القارئ فى ١٩٥٧ لهذه الكلمات . ولكنه يجب أن يعرف أن الوطنية قبل ١٩٠٧ لم تكن خالصة ، إذ كان الحزب الوطنى يدعو إلى أن مصر إنما هى جزء من الدولة العثمانية . فجاء لطفى السيد وعارض هذه الدعوى وأصر على أن مصر يجب أن تكون للمصريين لا للإنجليز ولا للأتراك .

ولطفى السيد ، وعبد العزيز فهمى ، وقاسم أمين ، ومحمد عبده ، ينتمون إلى قبيل واحد . وقد فشا هذا القبيل فى أواخر القرن الماضى ، وبعث يقظة جديدة فى الأزهر بحثّه على اتخاذ الثقافة العصرية ، وفى المجتمع المصرى بالدعوة إلى سفور المرأة . وفى السياسة بالدعوة إلى سياسة مصرية بعيدة عن معانى وآمال الجامعة الإسلامية . بل حتى فى الأدب ، بالدعوة إلى اتخاذ أساوب عصرى ينأى عن التزاويق التقليدية. وكانت « الجريدة » التى كان لطفى السيد يرأس تحريرها أول جريدة مصرية فى مصر ينظر محرروها إلى الآفاق ، ويحاولون أن يفسروا

السياسة الإمبراطورية فى ضوء التطورات العالمية . واحتضنت كاتبين هما طه حسين والمنفلوطى . وبسطت صفحاتها لأول كاتبة مصرية ، هى باحثة البادية . وأحدثت الوجدان الوطنى بين الأقباط ، الذين كانوا يحدون الشبهات والشكوك فى وطنية الحزب الوطنى لأنه كان يصر على أن مصر جزء من الدولة العثمانية .

وعبرتنا فى حياة لطفى السيد أنه ، وهو فى الثامنة والثمانين ، لاتزال نفسه شابة . وقد تولى الوزارة فى ١٩٤٦ ، ولم تحل سنه المتقدمة دون القيام بهذا العبء . وقد ساعده على بلوغ هذه السن مع الصحة العالية أنه يلتزم الاعتدال . وهو ليس ناسكاً ، إذ هو يتطعم الترف ، ويلتذ المعيشة العالية . ولكن فى غير إسراف .

وهويته هى الثقافة ، وبخاصة الثقافة الإغريقية . وقد ترجم مؤلفات لأرسطوطاليس ، وتحمل من متاعب هذه الترجمة ما يكفى لأن يحدث صداعاً للشاب فضلا عن الشيخ . والعادة أن المكتبة الخاصة تكون جزءاً من البيت . ولكن بيت لطفى السيد (باشا) هو جزء من مكتبته . وهو يرصد كل وقته تقريباً للقراءة والدراسة . ولا ألاقيه مرة إلا وأجد له اهتماماً بموضوع ثقافى أو لغوى يثير المناقشة بيننا . وهذه الاهتمامات هى التى تحفظ له شباب الشيخوخة .

وعلى كل مسن أن يعتبر بحياة هذين الصديقين : عبد العزيز فهمى (باشا) ولطفى السيد (باشا) . فإن الشهوة الغالبة عليهما هى الثقافة ، وهى تنبه ذكاءهما وتفتق لهما ألوان الفهم وتحركهما بالمعارف الجديدة .

وفى كل منهما أيضاً روح الكفاح ، أما أسلوب المعيشة بعد ذلك فهو الاعتدال وكراهة الإسراف .

وأولئك الذين يركدون ويأسنون ، وهم لا يزالون فى الستين أو السبعين ، يجب أن يتعظوا بلطفى السيد وعبد العزيز فهمى وهما يجاوزان الآن (فى ١٩٤٧) الثمانين فى يقظة الشباب . كلاهما يهتم بالجريدة والمجلة ، ويقرأ الصحافة الأوربية والعربية ، ويؤلف ويترجم وينضوى إلى الأحزاب ويعمل فى السياسة ويناقش المذاهب الجديدة والقديمة . ومحال أن يشيخ إنسان وهو مشتبك فى هذه الهموم والاهتمامات .

برنارد شو

برنارد شو أديب إنجليزى ، أو بالأحرى إرلندى الأصل ، ولكنه عالمى الثقافة والشهرة والوطن . وقد بلغ هذا العام (١٩٤٦) التسعين. ومع ذلك أخرج قبل أشهر كتاباً فى السياسة والاجتماع يجد فيه المتوقرون الذين بلغوا شيخوخة الذهن فى مصر قبل الستين أشياء كثيرة مما يعد فى بلادنا ثورة ومبالغة .

فليتأمل قارئ هذا الكتاب ، الذى اعتاد أن يقرن خرف الشيخوخة إلى سن التسعين ، كيف أن برنارد شو يؤلف فى هذه السن . وكيف أنه يفكر تفكير الشباب ، فيطلب التغير والتطور . ولماذا تعد شيخوخته إبداعاً ونضجاً ، فى حين تعد فى كثير من شيوخنا تعفنا وأسناً ؟

لقد انقطع برنارد شو عن طعام اللحم منذ بلغ الثلاثين ، واقتصر على طعام النبات (مع اللبن ومشتقاته) منذ ستين سنة . كما أنه لم يعرف قط الخمر أو التدخين . ولذلك قد يميل بعض القراء إلى الاعتقاد بأن هذا النظام الغذائى الذى اتبعه قد ساعده على هذه الشيخوخة المثمرة الشابة . وقد يكون لهذا القول بعض القيمة . ولكنى أميل إلى الاعتقاد بأن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو ، والتى لا يزال فى معمعتها ، هى السبب الأكبر لهذه الحيوية العجيبة . فقد احترف الأدب منذ العشرين تقريباً ، ولكنه لم يأو قط إلى البرج العاجى ، لأن أدبه هو أدب الكفاح لتغيير المجتمع ، وليس أدب التبرج الذهنى والثرثرة اللغوية . فهو يؤلف دراماته ، وسائر مؤلفاته ، فى لغة تكاد تحسب أن مؤلفها كيمائى أو فلكى أو زراعى أو صناعى . أى لغة اقتصادية العبارة تلغرافية الأسلوب . وهو يعمد إلى الفكاهة ، تلك الفكاهة التى تضحكنا لكى لا نبكى ، والتى يصح أن توصف بأنها تشنجات الحكمة .

ولكن ليس موضوعنا عرض الأدب أو الفلسفة اللذين قضى برنارد شو حياته الطويلة فى شرحهما . لأننا إنما نبغى استخلاص العبرة للمسنين من هذه الحياة ، كى يجدوا فيها القدوة أو على الأقل الإيماء والإيحاء . وكما قلنا ، نحن نرى أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو ، هى التى تجدد شبابه الآن فى التسعين . ولكنا نحب ، قبل أن نبحث هذه المسألة ، أن نؤكد بأن غذاءه النباتى لم يكن نباتيًّا إلا بالاسم . لأنه

يضيف اللبن ومشتقاته إلى الخضراوات والبقول ، إذ لا يستطيع إنسان أن يعيش على النبات فقط . حتى غاندى ما استطاع هذا : واللبن ومشتقاته تقوم مقام اللحم . وبروتين الجبن لا يقل غذاؤه عن بروتين اللحم . وقد يقال هنا إن المعرى قد بلغ السبعين وهو مقتصر على العدس . وليس شك فى أن العدس من القطانى التى تحتوى مقداراً كبيراً من البروتين النباتى . ولكن لنا أن نشك فى قصة المعرى هذه . وإن يكن البروتين النباتى ليس أقل قيمة فى الغذاء من البروتين الحيوانى الذى يستخلص من البيض والجبن واللحم . والأغلب أن المعرى كان يستعين على العدس بالقليل من اللبن والجبن . أو أن اعتكافه وسكونه فى غرفته قد نقصا مجهوده الجسمى حتى صار جسمه يشبع ويقنع من العدس وحده . أى أنه لوكان يتحرك ويروح ويغدو كالمبصرين ، لأدى هذا المجهود إلى وضوح النقص الغذائى فيه وإلى تعجيل الشيخوخة الهرمة .

وعندنا أن حياة الكفاح التى عاشها برنارد شو هى المسئولة عن هذه الصحة العجيبة التى يستمتع بها فى التسعين . فإنه كافح طيلة عمره من أجل تحقيق الاشتراكية ، حتى نستطيع أن نقول إن جميع مؤلفاته تنطوى على الشرح والتبسيط لهذه النظرية . ومزاجه كفاحى هجومى . وهو كثير الاهتمامات ، يبحث مشكلات هذا الكوكب ويهتم بها كما لو كانت مشكلات القرية التى يعيش فيها . واهتماماته الثقافية كثيرة متعددة . ولذلك لا يعرف ذهنه الركود . فبينا نجده يؤلف عن

شكسبير ، ويناقش آراء تولستوى عنه ، إذا به يؤلف عن المجلس البلدى فى لندن . وبينا هو يؤلف كتاباً أو درامة عن نشأة المسيحية ، إذا به يناقش مذهب داروين . وهو كثير الدعابات ، أو الخصومات الاجتماعية والأدبية ، التى تحرك قلبه وذهنه وتحملهما هموماً واهتمامات لا تتركه يركد .

ولكنه — إلى هذا — كبير التدين. وهو أقرب الأدباء إلى ڤولتير الذى وصف بأنه «الملحد المسيحى» . لأنه ، مثل ڤولتير ، ينفق ماله وجهده بل حياته كلها ، فى حملات إنسانية سامية يقصد منها إلى الخير والبر : ولكن غيبياته تخالف مألوف المتدينين فى عقائدهم العامة ، ولذلك كثيراً ما يرجمه المتدينون التقليديون كما يرجم هو الماديين غير المؤمنين .ولعل أقرب المفكرين إلى إيمانه هو ألبرت شڤايتزر القسيس الطبيب الموسيقى الذى يضحى بحياته فى عصرنا لخدمة الزنوج فى أفريقيا . وإيمان شڤايتزر هو احترام الحياة مهما تكن صورها وأشكالها .

فهذا التدين العميق ، إلى جنب الجهاد المتواصل فى البر ، هما أعظم الأسباب ليقظة برنارد شو فى سن التسعين . فإنه يكتسب منها تفاؤلا ونشاطاً ورغبة فى التجديد ، تنأى به عن الركود الآسن الذى ينتهى إليه شيوخنا الجامدون المتشائمون عقب الستين .

غاندى

يمتاز غاندى فى عصرنا بشهرة عالمية فى القداسة والكفاح الوطنى والتدين العميق . وقد اتخذ أسلوباً فى العيش يجذب إليه عيون الجماهير فى أنحاء العالم . فإنه قانع بشملة تكسو بعض جسمه ، بعد أن استغنى عن اللباس المألوف ، كما هو قانع بلبن عنزته .

وهذا الأسلوب هو بؤرة الاهتمام عند كثير من الناس . ولذلك يجب أن نبحثه لنعرف أثره فى حياة هذا الهندى الذى بلغ السابعة والسبعين ، والذى لا يزال — على الرغم من هذه السن — يسير عشرة أميال فى قوة ونشاط كأنه لا يزال فى العشرين .

والمشهور أن غاندى نباتى . وهو كذلك ، ولكن مع التحفظ الذى ذكرناه عن برنارد شو ، أى أنه يضيف إلى الفواكه لبن عنزته . وقد ذكر غاندى أنه حاول أن يعيش مقتصراً على النباتات من فواكه وخضراوات فلم يستطع ، لأنه أحس إعياءً عظيماً حتى لم يقوَ على الجهد ، ولذلك اضطر إلى أن يضيف اللبن إلى طعامه . ولكنه مع ذلك لا يتناول الخبز . وهو نحيف ضامر لا يزيد وزنه على أربعين كيلو جراماً . وقد جعل الصوم عن الطعام عشرين يوماً أو أكثر بدعة مألوفة . وهو لم يكن يلجأ إلى الصوم ابتغاء الصحة ، لأنه إنما كان يقصد منه إلى تبكيت الهنود من هندوكيين ومسلمين حتى ينزلوا عن خلافاتهم

ويتصافوا . وكثيراً ما نجح باتخاذ هذا الأسلوب .

وهو يعيش ، كما قلنا ، بالفواكه واللبن ، ولا يعرف الخمر أو التدخين أو الخبز . وقد عانى عللا جسمية كثيرة قبل الثلاثين حين كان يأكل الأطعمة المألوفة عند الهندوكيين ، حتى كان يحتاج إلى استعمال العقاقير الملينة كل يوم . ولكنه استغنى عن هذه العقاقير عندما استقر على اللبن والفواكه ؛ وهو يعتمد على الصوم عند أقل توعك .

وما من شك فى أن لهذا النظام الغذائى قيمة فى صحته وتعميره . ولكنه ليس كل شيء . لأن فى غاندى صفات أخرى هى ميزات تعمل للصحة والنشاط والتعمير : الميزة الأولى هى التدين العميق ، والميزة الثانية هى الكفاح .

فأما عن تدين غاندى فإننا نستطيع أن نقول إنه قديس قد احترف القداسة فى أشرف وأجمل مظاهرها . فهو مسيحى مسلم بوذى هندوكى يهودى بشرى . وهو — مثل شفايتزر — يحترم الحياة ، فلا يقتل نملة ولا يؤذى ثعباناً إلا إذا لم يجد من قتله مفرًّا إيثاراً لحياة الإنسان على حياته مثلا . وهو يذكر تولستوى الروسى ، وثورو الأمريكى ، باعتبارهما الموحيين لفلسفته وتدينه . وهو يُكبر من حياة المسيح والخلفاء الراشدين ، ويستمسك بكثير من العقائد الهندوكية ويبكر فى الصباح للصلاة . وقد جالس البغايا وحدثهن عن الحياة الطيبة ، كما جالس الأمراء والساسة فى آسيا وأوربا . وهو — مثل كل إنسان راق — يضع القيم البشرية فوق القيم الاجتماعية . ويطلب السعادة بالاستغناء عما يظنه

غيره من الحاجات الضرورية . فليست السعادة عنده اقتنائية ، وإنما هى استغنائية .

وديانة غاندى هى فلسفته ، أو العكس . وما أحرانا جميعاً بأن ننتفع بقداسته . فإن أسلوب عيشه جدير بأن يصدم عقولنا ، وأن يوضح لنا أخطاءنا عن الحضارة التى تزيد شقاءنا بتكديس الحاجات المزيفة ، فنقتنيها ، ونتبارى فى الاستكثار منها ، حتى ينهكنا الحصول عليها . فها هنا إنسان قد احترف المجد والقداسة ، وقد عاش إلى السابعة والسبعين وهو لا يكلف العالم أكثر من ثلاثين أو أربعين قرشاً فى الشهر تكفى طعامه وكساءه !

ولكننا نعود إلى موضوع هذا الكتاب ، وهو بحث العوامل والأسباب التى تؤدى إلى الصحة والنشاط بعد الخمسين . وقد سلمنا بأن للنظام الغذائى الذى اتبعه غاندى قيمة فى صحته ونشاطه . ويجب أن نسلم أيضاً بأن لتدينه مثل هذه القيمة . لأن الإنسان متى تدين ، واستقر الإيمان فى أعماق نفسه ، وصار منه بمثابة الغريزة ، فإنه يتفاءل بكل شىء تقريباً . ونعود فنقول إنه لا عبرة بماهية هذا التدين ، هل هو الإيمان بالمسيحية أو الإسلام أو الهندوكية أو البشرية . ولكن العبرة لنا هنا بما يبعثه الإيمان من التفاؤل بمستقبل البشر ، والاقتناع بأن الدنيا فى تطور وارتقاء ، وأننا أنفسنا معدودون من العوامل التى تعمل لهذا التطور والارتقاء . فهذا الإيمان يجعل الابتهاج والسرور مزاجنا الذى لا يتغير ، كما يجعل الثقة بالنصر فى المشكلات التى تعترضنا قريبة .

بل إن هذا الإيمان يغير مشكلاتنا ويرفعها إلى مستوى آخر يعلو على الاهتمامات بالصغائر والدنايا .

وميزة غاندى الثانية . التى تعمل للصحة والنشاط فى سنه المتقدمة ، هى كفاحه . فإنه يكافح جبالا من المصاعب تشغل نفسه وذهنه ولا تترك فيهما فراغاً . وهو منذ أن يستيقظ فى الساعة الرابعة من الصباح ، إلى أن ينام بعد العاشرة من المساء ، يجاهد فى جبهات متعددة . فهو ينسج القطن على نوله لكى يعطى الهنود درساً فى العمل المثمر . وقد صار النول بعض الأدوات المنزلية عند جميع الهنود المتنبهين لهذا السبب . فالمرأة الهندية تنسج القطن ، وتلبسه ، وتؤثره على منتجات برلين ولندن وباريس . وثم جبهة ثانية يكافح فيها غاندى هى توحيد القومية الهندية التى مزقتها الخلافات الدينية . ثم جبهة ثالثة هى الجهاد من أجل استقلال الهند وحريتها ، بالكتابة فى الجرائد والمجلات ومقابلة الزعماء والساسة من الهنود والإنجليز . وجبهة رابعة هى الجهاد من أجل البر والشرف . بالدعوة إلى الحياة الساذجة التى ننشد فيها السعادة بالاستغناء دون الاقتناء ، كما كان شأن ثورو الأمريكى .

وعبرتنا من هذه الحياة الجليلة الجميلة ، أن نجاهد من أجل الخير العام ، وأن نجعل من هذا الجهاد أيضاً وسيلة إلى زيادة الاختبارات وتحمل الهموم والاهتمامات التى تزيد عمرنا خصوبة وتجعلنا نصل إلى الشيخوخة اليانعة .

هـ . ج . ولز

هـ . ج . ولز الكاتب الإنجليزى المشهور . أديب مجاهد ، يحتقر الأبراج العاجية وساكنيها . ومع أنه فى التاسعة والسبعين الآن (١٩٤٦) فإنه فى السنوات الثلاث أو الأربع الماضية ، قد أخرج كتاباً فى كل من هذه السنين أحدها يزيد على ٤٠٠ صفحة . وهذا الكتاب هو قصة حافلة بالفلسفة والاجتماع والغرام . وقد أخرج فى حياته أكثر من ستين كتاباً فى الأدب والعلم والفلسفة .

وهو يختلف عن غاندى وشو من حيث إنه ليس له نظام غذائى خاص . فهو يشرب الخمر ، ويدخن ، ويأكل اللحم . وقد أصيب منذ أربعين سنة بالبول السكرى . وقد يعزو بعض القراء هذا المرض إلى أنه لم يعن باتخاذ النظام الغذائى الذى اتبعه الآخرون ، ولكن ولز يعزوه إلى ضربة أصابته وهو يلعب الكرة فأحدثت تلفاً فى إحدى كليتيه .

ونحن فى هذه التراجم الموجزة التى نرجو أن يجد القارئ فيها الإيماء والإيحاء ، لا ننكر قيمة الغذاء فى الصحة . ولكنا نعزو الشيخوخة اليانعة إلى الجهاد والتدين لما يبعثان من نشاط وحيوية فى النفس . والمجاهد فى شأن عظيم ، أو قضية عامة ، إنما ينبعث إلى الجهاد بما يحسه من دين ، أى بما يحسه من يقظة الضمير وقوة الإيمان . وهذا

هو الفرق بين المجاهد من أجل الكسب الشخصى فى تجارة ، وبين من ينصب أمامه الأهداف ويرسم المثُل يتوخى الوصول إليها وتحقيقها. فإن الأول ينتهى عند شيخوخته إلى إدراك التفاهة فى مجهوده ، فى حين يجد الثانى أنه يكبر ويرتفع إلى مستوى جهاده السامى العظيم.

ويجاهد ولز فى جبهات متعددة . فهو اشتراكى ، ولكنه يختار من الاشتراكية بعض مبادئها دون بعض . ولذلك لا يعد من المؤمنين السنيين بهذا المذهب . وكثيراً ما يجد لهذا السبب ألد خصومه بين الاشتراكيين . وهو متدين ، تندغم ديانته فى جهاده . وقد ألف كثيراً فى الدين من الناحيتين الإيجابية والسلبية ، كما يدل على هذا كتابه الأخير عن كنيسة رومة . وقد ألفه فى يونية من سنة ١٩٤٤ . والواقع أن بعض جهاده يتجه نحو إيجاد ديانة بشرية عامة للعالم كله ، لأنه يعتقد أن السلام العام يحتاج إلى هذه الديانة .

ومن يقرأ مؤلفات ولز يتعجب لوفرة اهتماماته . فإنه يكتب مثلا فى الدعوة إلى الجمهورية فى بريطانيا . أو فى إنشاء موسوعة عالمية تترجم إلى جميع اللغات . أو فى إيجاد لغة عامة لأبناء هذا الكوكب ، أو فى إلغاء الإمبراطورية البريطانية ، أو فى تعميم المكتبات ، أو فى الاشتراكية. وهو يتخذ جملة وسائل للتعبير عن أغراضه . كالقصة والمقالة والكتاب .

وليست العبرة فى أن شو قد بلغ التسعين ، أو أن غاندى وولز لم يبلغ كلاهما الثمانين ، ولكن العبرة فى أنهم قد بلغ كل منهم سنًّا متقدمة ،

وهو مع ذلك نشيط يقظ قد احتفظ بذكائه . يعمل كل يوم ، ويوجه نشاطه إلى اهتمامات مختلفة ، ويجاهد فى سبيل البر بروح التدين البشرى :

ويتلخص جهاد غاندى فى أنه دعوة إلى تغيير أخلاقنا من العدوان الفردى والأممى إلى التعاون .

ويتلخص جهاد شو فى أنه دعوة إلى التغيير الاقتصادى للإنتاج والاستهلاك ، وهو بالطبع ينتظر من هذا التغيير نتائج أخلاقية وسياسية ودينية وسيكلوجية .

ويتلخص جهاد ولز فى أنه دعوة إلى استخدام العلم — دون التقاليد — فى تنظيم هذا الكوكب مع رفض الغيبيات الدينية .

وواضح أن جهاد كل منهم يؤدى إلى التدين ، كما يؤدى إلى اشتغال الذهن والنفس والجسم فى نشاط ومواظبة طيلة الحياة . وهذا هو سر الصحة الجسمية ، وسلام النفس ونشاط الذهن عندهم جميعاً . بل هذا هو سر تفاؤلهم فى كفاح يبدو للمتأمل أنهم مهزومون فيه ، لأنهم يكافحون جبالاً من التقاليد والجمود والاستغراض المذهبى أو المصلحى :

وعلى كل مسن أن يدرك المغزى من حياة هؤلاء الثلاثة ، وهو أنه يجب ألا يعيش فى خواء الذهن والنفس ، عاطل الجسم ، يركد فى البيت أو المقهى . وإنما ينبغى عليه أن يملأ أيامه بالعمل المثمر ، وأن يتخذ جهاداً يكسبه تفاؤلا وكرامة ، ويبعث فيه النشاط والمواظبة

على العمل اليومى . ولا يشترط فى الجهاد أن يكون على المقاييس أو الآفاق العالمية التى بلغها هؤلاء الثلاثة . فإن فى مساعدة عائلة منكوبة أو فقيرة . وفى خدمة حزب يتفق مع أمانينا السياسية ، وفى الانتماء لجمعية خيرية ، نشاطاً يبلغ مستوى الجهاد النبيل فى تنشيط النفس .

فورد

بلغ فورد الثمانين ، وهو ضامر الجسم . يسير فى نشاط واعتدال ولا يقيل بعد الغداء . وقد مات ابنه ووحيده فى العام الماضى (١٩٤٢) ففدحته النكبة ، وأثقلته ؛ ولكنه استفاق منها وعاد يدير مصانعه التى تخرج فى اليوم الواحد أكثر من عشرة آلاف سيارة. وهذا غير الجرارات الزراعية والطائرات . وإذا كان الفضل فى السيارات الرخيصة — التى عمت الدنيا فى الخمسين عاماً الماضية . والتى تعد بالملايين — يعزى إلى فورد ، فإن له فضلا آخر هو أنه غير الزراعة ونقلها من العمل اليدوى أو البهيمى المرهق إلى أعمال آلية ، بحيث صار الفلاح الأمريكى وجميع الفلاحين فى الأمم الغربية المتطورة ، يمارسون الزراعة بأقل مجهود . وسوف يكون له فضل آخر فى تعميم الطائرات الرخيصة .

وفورد — مع هذه السن المتقدمة — يغادر بيته فى الثامنة صباحاً ، ويبقى فى مصانعه إلى الخامسة ؛ وهو يتغدى بالقليل من الخضراوات والفواكه التى لا تثقل عليه ، فيحتفظ بنشاطه ولا يحس ذلك الدوار

هـ. ج. ولز

الذى نحسه فى مصر عقب الغداء الثقيل . وكلنا ـ أو معظمنا ـ يستطيع البقاء حيًّا (غير نائم) طوال النهار مثل فورد ، إذا لم يثقل جوفه بغذاء دسم وبشرط أن يجد العمل الذى يبعث فيه الاهتمام ، وأن يكون قد احتفظ بجسمه ضامراً لم يترهل ويستكرش .

وأعظم ما امتاز به فورد ، مما جعل شيخوخته نشيطة ، هو إيمانه بالنجاح ، ثم ما بعثه هذا الإيمان فى نفسه من التفاؤل العام الدائم . وكلاهما : الإيمان والتفاؤل ، يحمله على حب العمل وممارسته اليومية . حتى إنه ليعزو الكسل الذى يصيبه صباح الاثنين إلى الراحة السابقة يوم الأحد ، ويقول : « إننا نحتاج إلى بعض الوقت نرتاح فيه عقب قضاء يوم بلاعمل ! . . . »

وهذا كلام رجل فى الثمانين من عمره لم ينم قط بعد الظهر . . .

وقد حدثه أحد الصحفيين عن عالم اليوم وعالم الأمس كما عرفه قبل خمسين أو ستين سنة . فقال : « إن العالم يسير متزناً نحو الرقى. وأقول هذا على الرغم من الحرب القائمة (١٩٤٣) . وكل ما يحدث فى عالمنا إنما يسير نحو الخير . ومن الحقائق الأزلية فى عالمنا أن التغير دائم لا ينقطع ، وأن هذا التغير هو ارتقاء . وتحدث التغيرات بسرعة ، بحيث لا يستطيع أحد ، إلا إذا كان أبله ، أن يتكهن بما سوف يكون. وكل ما أعرفه أن ما رأيته من تغيرات إنما هو الدرجات الأولى لما سوف يقع . . انظر مثلا إلى ما كنّا نعمل قبل ستين سنة . كنا عندما نرغب فى محادثة أحد قريب منا ، نحتاج إلى السعى على أقدامنا

أو امتطاء عربة تجرها بهيمة تسير على طريق سيئ . ولو أن أحداً فى ذلك الوقت تكهن بأننا سوف نتحدث على الأسلاك ، وأننا سنركب عربات تولّد قوتها بنفسها ، وأن هذه العربات ستغنينا عن الخيول ، لعد كلامه ضرباً من الأحلام » !

ونحن ننقل هذه الكلمات لا لموضوعها الخاص بالمخترعات ، بل للمغزى الذى نستخرجه ، وهو إيمان فورد بالمستقبل والرقى ، وقيمة هذا فى نشاط شيخوخته منها . لأن الشيخوخة بلا إيمان ، وبلا شعور دائم بارتقاء الدنيا والإنسان ، سرعان ما يعمها اليأس فتنهدم .

ولما بلغ الثمانين قال لأحد محدثيه : « سوف يكون العالم أفضل مما هو الآن للناس . وهو الآن خير مما كان حين كنت صبيًّا . وسيطرد فى الارتقاء والتحسن . ولكن على الناس أن يتعلموا من اختباراتهم ، وأن يعيشوا للمستقبل وليس للماضى .

« وأنا أقول لك صادقاً إن يوم ميلادى هذا (يوم ٣٠ يونية من ١٩٤٣) لن أعده نهاية الثمانين ، بل بداية الحادية والثمانين . ولا تزال أمامى أعمال كثيرة تنتظرنى » !

هذا هو الاتجاه الذى يجب أن يتجه إليه كل من جاوز الستين . أى يجب أن يتفاءل بالمستقبل ، وبالدنيا ، وألا يكف عن العمل . وعليه أن يجعل هذا التفاؤل مزاجاً نفسيًّا لا يحتاج إلى أن ينبه نفسه إليه كل يوم أو كل شهر حتى يبقى مبتهجاً نشيطاً .

ومن أعظم الميزات التى امتاز بها فورد ، زيادة على ما ذكرنا ،

هو تعلقه بعمله وحبه له . حتى ليصح أن نقول إن عمله هذا هو هوايته التى اختارها منذ شبابه ولم يحد عنها . وهو لا يبغى منها المال ، مع أنه جمع الملايين منه . ولكنه يبغى تحقيق أحلامه وأمانيه فى تخفيف الأعمال الزراعية حتى لا تكون عناء مضنياً للمزارعين ، وفى إيجاد عربة أتوماتية رخيصة . وأخيراً فى إيجاد طائرات رخيصة .

ولذلك يجب أن نقول إنه إذا لم يتيسر لأحدنا أن يكون عمله هوايته ، فعليه أن يختار هواية يتعلق بها قلبه ونفسه ويشتغل بها ذهنه .

الخاتمة

إلى هنا قد انتهيت مما قصدت إليه من هذا الكتاب ، وهو إرشاد المسنين إلى الانتفاع بحياتهم واستبقاء صحتهم وكرامتهم واستمتاعهم ، وواضح أنى لم أدخل فى التفاصيل . فلم أشرح مثلا الحركات الرياضية التى يحتاج إليها المسن ، ولم أفصل ألوان الطعام التى تؤثر فى حال معينة من الشيخوخة دون غيرها . لأنى أعتقد أن مثل هذه التفاصيل لا تنطبق على جميع المسنين . إذ أن لكل منهم حالته الصحية الخاصة التى يتعين بها العلاج . فقد يحتاج أحد المسنين مثلا إلى تجنب الألعاب الرياضية جميعها ، وقد يحتاج غيره إلى القليل منها فى غرفة نومه ،

فى حين يستطيع ثالث أن يمارسها فى الخلاء فى نشاط وحركة كما لو كان شابًّا . وهكذا الشأن فى الطعام . فإن أحد المسنين قد يحتاج إلى تجنب اللحوم والتدخين ، فى حين يحتاج غيره إلى ملين أو مسهل كل صباح . وقد يحتاج آخر إلى صوم يوم كامل كل أسبوع .

فنى جميع هذه الحالات يتعين العلاج وفقاً للحالات الخاصة التى لا تنطبق عليها قواعد عامة . ولا بد لهذا السبب من الاعتماد على مشورة فنية من طبيب مختص :

وهناك أيضاً ذلك الركود الذهنى ، أو القلق النفسى ، أو ما ينشأ عنهما من ارتباك اجتماعى فى محيط العائلة وغيره فى المجتمع . فإن كل هذه الحالات تحتاج إلى مشورة فنية يجد فيها المسن الحل لمشكلته .

ولسنا نعنى بهذا القول أنه يجب على كل مسن ، قرأ هذا الكتاب ، أن يعمد إلى الاستشارة فى كل صغيرة وكبيرة . وإنما نقول إنه — حين يهضم فصول هذا الكتاب ويعمل بها ، ثم يجد بعد ذلك أنه لا يزال متعب النفس والجسم غير مرتاح إلى بيئته — يحسن أن يلجأ إلى الاستشارة .

ونحتاج هنا أيضاً إلى أن نطالب القارئ المسن بألا يجعل هذا الكتاب موضوعاً للمطالعة لكى يقف على ما فيه من معارف . إذ كثيراً ما نعرف الأشياء دون العمل بها . فإذا لم تتحول هذه المعارف إلى عقائد وعادات نمارسها بلا تكلف فإننا لن ننتفع بها . فكلنا يعرف مثلا أن الشره إلى الطعام ، أو بعض أنواعه ، يضر بالمسنين :

ولكن المسن الذى يعرف هذا الضرر لا يكف أحياناً عن تناول الأطعمة المضرة . لأن المعرفة لم تتحول فى نفسه إلى عقيدة . فالمعرفة يجب أن تكون طريقاً إلى العقيدة ، ثم إلى العادة والعمل ٥ ومعظم الناس لا تنقصهم المعارف ، بل ينقصهم التطبيق . وهنا يتضح الفرق بين المسن الذى استقطر الحكمة من معارفه وجعلها أسلوباً لعيشه ، وبين ذلك الآخر الذى يعرف ولا يبالى .

ثم هناك شيء آخر يستحق أن ننبه عليه . هو أن قارئ هذا الكتاب قد ينزع عند قراءته واستيعابه إلى الحماسة فى ممارسة نشاطه واختباراته . وقد يسرف فى هذا وينشط ، فيجلب الضرر على نفسه . وحاله هنا كحال أولئك السيدات الأمريكيات اللائى يصلح الجراح غضون وجوههن ويسوى تجعداتها بعد الخمسين . فإنهن عقب هذه العملية يجدن وجوههن قد اكتسبت صباحة وجمالا كأن الشباب قد عاد كاملا ، فيعمدن بإيحاء هذا المظهر إلى نشاط جديد ، ويسرفن فى المرح والنشاط ، حتى لترقص السيدة المسنة وتلعب وتسهر وتأكل ما تشتهى ، أو بالأحرى تشرب ما تشتهى وهى فرحة بأمارات الشباب الذى يبدو على وجهها بالتفات الشبان إليها مع أنها قد فاتت الخمسين . ثم تكون النتيجة وخيمة بانهيار مفاجئ فى صحتها .

وقارئ هذا الكتاب بإيحاء فصوله قد يقع فى مثل هذا الوهم ، لأنه يحس نشاطاً ومرحاً قد يدفعانه إلى الشطط . وقد خصصنا فصلا عن الاعتدال فى هذا الكتاب لهذا السبب . لأننا إذا كنا سنتجنب الزهد

فإننا أيضاً يجب أن نتجنب الإسراف والغلو . أو بكلمة أخرى يجب أن نعتمد على الحكمة فى سلوكنا والتصرف بشهواتنا . إذ ليس أضر على المسن من الإسراف الذى يحمله على أن يعربد بجسمه وشهواته فيختصر حياته . والإسراف كالزهد الذى يميت عواطفنا ، فيموت الجسم والذهن أيضاً . والمسن الحكيم هو الذى يزن ويقارن ، ويعتدل فى ألوان نشاطه جميعاً .

ومشكلة الشيخوخة مثلثة ، أى فى النفس والذهن والجسم . ولكن هذه الثلاثة ليست متكافئة ، لأن صحة النفس هى تسعة أعشار المشكلة . بل هى كل المشكلة . وهذا هو ما حملنا على الالتفات السيكلوجى الخاص فى هذا الكتاب . ومتى صحت النفس ، صح الذهن والجسم . ذلك لأننا نستطيع أن نستغل أذهاننا وأجسامنا ، بل نتحمل أى مرض فى الجسم ، إذا كانت نفوسنا سليمة . ولكن هذه النظرية لا تعكس .

وإنى أرجو أن أكون قد خدمت المسنين بهذا الكتيب حتى يزدادوا استمتاعاً وانتفاعاً بحياتهم .

من مختارات سلامه موسى

الفوكلور المصرى وأهميته

وضع الإنجليز كلمة فوكلور Folklore لعلم جديد يرمى إلى البحث عن الأساطير الشائعة بين الناس وردها إلى أصولها الأولى ، كما يرمى إلى البحث أيضاً عن العادات الفاشية بين الطبقات المتأخرة من الأمة وبخاصة بين طبقة الفلاحين . وذلك لأن الفلاحين أبعد الطبقات عن الحضارة . فعادات السلف عندهم يحفظها الخلف ويتوارثها الأبناء عن الآباء ، دون تعديل ، أو بتعديل طفيف .

وفى إنجلترا جمعية تألفت فى سنة ١٨٧٨ للبحث عن الفوكلور ، ولا تزال حية . بل صار الفوكلور مادة تدرس فى الجامعات الكبرى . وقد أخذ كثير من الأمم هذه اللفظة ، كما هى فى الأصل الإنجليزى ، وأضافرها إلى لغتهم دون تحريف فيها . واللفظة تعنى « علم العامة » . ولكن تعريب اللفظة خير من ترجمتها . فخير لنا وللغة أن نقول فلسفة وجغرافية وفوكلور ، بدلا من أن نقول علم الحكمة أو علم تقويم البلدان أو علم العامة .

وقد طبعت جمعية الفوكلور الإنجليزى كتاباً عن هذا العلم فى سنة ١٩١٤ عرّفت فيه هذا العلم بقولها : « إنه يبحث عن الاعتقادات المأثورة والعادات والقصص والأغانى والأمثلة الفاشية بين الأمم المتأخرة أو التى تحتفظ بها الطبقات المتأخرة فى أمة متمدينة » .

وجاء فى الكتاب أيضاً : « يدل الفوكلور على عقلية الإنسان الأول فى الفلسفة والدين والعلم والطب والنظام الاجتماعى » .

ومن يبحث بين عادات الفلاحين وسائر الطبقات المتأخرة يجد الشيء الكثير مما يربطنا بالمصريين القدماء ، سواء أكان ذلك فى الأساطير التى تحكى للأطفال أم فى العادات الفاشية بين أفراد الطبقات الوضيعة .

فمن ذلك أن البحارة فى بعض أنحاء الوجه القبلى كثيراً ما يترنمون بأغنية يكررون فيها لفظة : « أمونة ، يا أمونة » . وأمونة هى فى الحقيقة الإله آمون الذى كان يعبد منذ خمسة آلاف سنة فى مصر .

وبعض السكان فى مصر لا يرضى بقتل ثعبان البيت ، ويتطير من هذه الفعلة إذا حدثت ، وقد كان الثعبان مؤلهاً عند أسلافنا . فالحرمة التى يحوطه بها بعضنا الآن هى فى الحقيقة حرمة دينية نسينا أصلها وغايتها وبقى رسمها .

والمرأة العاقر لا تزال تذهب إلى المعابد القديمة حيث الأنصاب والأوثان المصرية ، اعتقاداً منها أنها تحمل إذا زارت هذه المعابد. وقد كانت المصرية القديمة تفعل ذلك منذ نحو سبعة آلاف سنة .

وبعض الناس إذا أوشك أحدهم أن يتوفى وصار فى النزع أحضروا له شعرة من جلد ابن آوى وأحرقوها أمامه . وابن آوى هو رب الموتى عند قدمائنا .

وفى الكرنك وثن للربة « سخمت » وكانت مشهورة عند قدمائنا

بأنها تقتل النوع البشرى ، ولا يزال الأهالى للآن ينظرون إليها نظرة خوف ويتهمونها بحب الدماء .

وكان قدماؤنا يصنعون زورقاً مذهباً ويضعونه فى بحيرة فى وسط الكرنك ، ويحتفلون بذلك احتفالا كبيراً . وقد أقيم فى أرض الكرنك ضريح لأحد الأولياء يدعى أبا الحجاج . فإذا جاء ميعاد مولده هيأ الأهالى زورقاً وزينوه ثم جروه على الأرض إلى مكان الضريح . وهم فى ذلك يقلدون آباءهم دون أن يفقهوا مغزى عملهم . وهذا الزورق يُجر أيضاً فى بعض الموالد الأخرى .

ونحن الآن نؤمن بالله حقاً ، خاصتنا وعامتنا ، ولكن لا يزال للشكوك الوثنية سلطان علينا . فإن كثيرين منا (مسلمين أو أقباطاً) يراعون المناسك والشعائر المصرية القديمة . ولا تزال للآلهة صولة . فإن الفلاحين يعزون إلى الأوثان والأنصاب قوة زيادة غلاتهم أو نقصها . وقد حدث من مدة أن أحد الفلاحين فى الجرنة ذهب إلى تمثال قريب من أرضه وكسر ذراعه لاعتقاده أن له يداً فى قلة حاصلاته . وبعض اللصوص الذين يدخلون إلى القبور والمعابد القديمة لكى يسرقوا منها العاديات يفقأون أعين التماثيل حتى لا تشهد عليهم ، كما كان يفعل أسلافهم منذ ثمانية آلاف سنة .

ومن الناس من يضع فوق القبر قلة ماء . وقد كان المصريون القدماء يفعلون ذلك ويزيدون على الماء الخبز ، حتى لا تجوع « كا » أى روح الميت ولا تعطش .

وأكثر اعتقادات السحر والطلسم وما إلى ذلك قد نزلت إلينا من المصريين القدماء . وبعض أهل الطبقات الوضيعة عندنا لا يزال يعتقد أن للموتى أرواحاً تؤذى الأحياء وتعاكسهم . وكم سمعنا من القصص عن ذلك ، وهذا اعتقاد مصرى آخر قديم . فقد وجد فى الآثار نقش هو خطاب كتبه زوج إلى روح زوجته ، التى كانت قد توفيت ، يعتب عليها ويسألها لماذا هى تؤذيه كثيراً مع أنه كان يرأف بها فى حياتها ويواسيها فى مرضها .

ولا تزال طرق المعيشة بين الفلاحين عندنا تتفق وطرقها بين قدماء المصريين . بل لقد بلغت المشابهة حداً أن رأت إحدى نساء الوجه القبلى حجرى رحا وجدهما المنقبون عن الآثار فطلبت منهم أن تشتريهما لتستعملهما ، مع أن هذين الحجرين كانا لا يقل عمرهما عن نحو أربعة آلاف عام .

وكثيراً ما نرى صغار الفلاحين يلعبون وقد أرسلت من وسط رءوسهم ذؤابات من الشعر لاتختلف عما يرى فى صور قدماء المصريين .

أما الندب أو النواح على الموتى ، فلا يزال كما كان منذ آلاف السنين . فالنائحة تحمل قماشاً أسود فى يديها وتطوحه بذراعيها .

ومن منا لا يذكر المغنين وهم يضعون يدهم خلف أذنهم عند الغناء ؟ ومن منا لم ير إحدى المغنيات وفى يدها دف صغير تنقر عليه ؟

فهاتان الصورتان : المغنى والمغنية ، هما طبق الأصل فى النقوش المصرية القديمة .

وخبزنا المستدير الراهن — الذى يخالف خبز أوربا — هو الخبز المصرى القديم . وخمر البلح تشرب الآن فى الوجه القبلى ، كما كانت تشرب منذ سبعة آلاف عام فى مصر .

ويجب ألا ننسى أن الشادوف والمحراث كانا يستعملان فى عصر الفراعنة ، وكان الطنبور يستعمل فى عهد البطالسة .

فمصر القديمة ، أو مصر الفراعنة ، لا تزال حية بين فلاحينا . وتفسير ذلك سهل ، فإننا نحن نعيش الآن فى المدن ، وقد اتصلنا بالحضارة الأوربية وانفعلنا بآدابها وعاداتها . ولكن احتكاك الفلاحين بها قليل ، بحيث لا يكاد الإنسان يرى أثراً لها فى معيشتهم المنزلية أو اعتقاداتهم أو سائر ما يمارسونه من الشعائر الدينية أو ما يزاولونه من أعمالهم الزراعية . وكذلك كان حالهم فى عصر الأتراك والمماليك والعرب والرومان والإغريق . فهم لا يزالون مصريين كما كان آباؤهم منذ آلاف السنين .

ولسنا نعرف من أساطير المصريين القدماء ما يمكننا من استقصاء الأساطير الحاضرة . ولعل المستقبل ، وتقدم التنقيب عن الآثار ، يزودانا بمعلومات أكثر عن هذا الموضوع المهم .

ولكن يجب على القارئ ألا يتوهم مما ذكرت آنفاً أن القصد من الفولكلور المصرى معرفة ما يربطنا بعصور الفراعنة فقط .

فإن بلادنا جزء من العالم ، وقد كان أثرها فى العالم كبيراً ، حتى يقول بعضهم إن الأهرام المشيدة فى المكسيك بأمريكا الجنوبية وطريقة

تحنيط الجثث فيها أيضاً قد أخذتا عن مصر. أى أن حضارة مصر انتشرت فى آسيا ومن هناك انتقلت إلى العالم الجديد. ولكن مصر انفعلت أيضاً بحضارة العالم. وأقرب مثال على ذلك تلك العادة المنتشرة بين أفراد الطبقات الوضيعة وهى ربط الرسغ الموثوءة بخيط من الصوف. فإننا نشترك وأهل أسكوتلاندا فى هذه العادة، فما هو الأصل فيها وما هى دلالتها؟

وهناك عادات وأساطير عديدة نشترك فيها وسكان آسيا وأوربا، واستقصاؤها كبير الدلالة على تاريخ الحضارة وانتشارها.

الشيوخ والشباب

منذ مدة، وذلك بعيد الحرب الأخيرة، نشب جدال بين فئة من أدباء لندن عن الشيوخ والشباب وقيمة كل منهما فى فائدة المجموع، وهل من مصلحة الأمم أن تكل أعمالها إلى شيوخها أو إلى شبابها.

وكان أصل ذلك الجدال تلك الحرب الكبرى التى اشتبكت فيها عدة أمم وانتهت بقتل ملايين من الشبان دون إحقاق حق أو إزهاق باطل. وكان مدبرو الحرب وموقدو نارها ساسة الأمم الأوربية، وكلهم من الشيوخ، ليس فيهم من لم يعد عمره الخمسين، ومعظمهم قد أوفى على السبعين. وكان وقود هذه الحرب من الشباب، حملتهم نخوتهم

ودفعتهم حماستهم على الدفاع عن أوطانهم وعما ظنوه حقًّا ، فبذلوا نفوسهم فداء للوطن والحق الموهوم .

وكانت النتيجة أن عاش الشيوخ وعادوا بعد الصلح إلى ديدنهم وهجيراهم قبل الحرب ، وعادت الدسائس والخلافات والمنازعات المالية والاستعمار ، وما إلى ذلك مما كان أقوى الأسباب فى نشوب الحرب . ثم قضى الشباب فعمرت بهم القبور فى سبيل أغراض الشيوخ :

وخطر لأحد الأدباء أن يبحث مصلحة الأمم والعالم : هل هى فى أن تكل هذه الأمم شئونها إلى شبابها أو إلى شيوخها ؟ وأخذ الجدال يطول ، فكتبت فيه الأمهات يدافعن عن أبنائهن ويمتدحن الشباب ، وكتب الشيوخ ينعون على الشباب تفشى الفساد بينهم ، وانتصرت بعض الصحف الأدبية لهذه الفئة أو تلك .

فبعضهم نعى على الشيخوخة كزازة النفس التى يتسم بها الشيوخ ، وقابلها بسخاء نفس الشباب ، ثم جمود الشيوخ وتصلبهم والتزامهم التقاليد وكراهيتهم للتقدم والتحول لما فيه من مخالفة المألوف ، وخلو قلوبهم من الآمال لأن الأمل لا ينبنى إلا فى أرض الخيال . والشيوخ — لأنهم قد عركوا الدهر وتحنكوا بتجاريبه — قد طلقوا الخيال ، فذهبت بذلك عنهم الآمال . وهذا بخلاف الشباب فهم خياليون فآمالهم بذلك عظيمة ثم هم لسخاء نفوسهم يضحون بها فى سبيل الأغراض العليا ، وهم — لكون سجيتهم تنافى الجمود — يرضون بالتقدم بل يحثون عليه :

ودافع شيخ عن طبقته دفاعاً منطقيًّا . قد يسيغه المغرمون بذلك

المنطق الميكانيكى الذى يأخذ بالألباب ولكنه لا يصل إلى قرارة النفوس ، لأن الحياة أكبر من المنطق وأدق من أن تحصرها قواعد . فمما قاله إن الشيوخ أميل إلى التقدم والنزاهة وصحة الحكم من الشباب ، لأن عمرهم قد فنى فى هذا العالم وأوشكوا أن يخرجوا منه . فهم لذلك إذا عرضت عليهم مسألة من مسائله نظروا إليها وهم خلو من الغرض وحكموا الحكم الصحيح إذ لا مصلحة لهم فيه . فهم يعيشون بقية عمرهم القليلة فى العالم كأنهم أغراب . فحكمهم حكم الغريب النزيه ، فهم — لذلك ولكونهم أكثر تجاريب — أحق بالنظر فى شئون هذا العالم وقيادة أهله . والمنطق صحيح سليم .

ولكن الواقع لا يؤيده ، وحسبنا نظرة واحدة إلى ساسة أوربا لنرى الغرض على أقواه فى رءوسهم التى عمها الشيب .

أما القائلون بأفضلية الشباب على الشيوخ فيجدون فى ميله إلى الاقتحام والمجازفة قوة يجب أن تستخدم فى الحكومات لإيجاد الإصلاحات الاجتماعية التى يمنع شح الشيخوخة نفاذها . فمزاج الشاب هو مزاج الثورة والشجاعة والمجازفة ، وهذه كلها صفات تحتاج إليها الحكومات فى الوقت الحاضر ، لأنها إذا عالجت مسائلها الاجتماعية بهذه الروح استطاعت أن تعبر أزماتها الراهنة وتحقق بعض ما كان يؤمله أبناؤها مدة الحرب . أما إذا ركنت إلى شيوخها فانتخبت منهم نوابها ووزراءها وقادتها فى الفكر والدين وغير ذلك ، فإن جمودهم وحذرهم يحولان دون المضى فى هذه الإصلاحات .

وأخذ كاتب آخر يقابل قادة النوع البشرى على مدى التاريخ ويبحث عنهم: هل كانوا شباباً أو شيوخاً ؟ وأخذ يعد المخترعين والشعراء والساسة وقادة الحروب قديماً وحديثاً ، فإذا الكفتان متساويتان أو تميل قليلا إلى ناحية الشباب . وقد ذكر أمثلة غير مألوفة عند جمهور القراء العرب لا أذكرها هنا .

إنما أقول إن الإسكندر المقدونى وخالد بن الوليد وطرفة بن العبد وابن المقفع وكثيرين غيرهم من النبغاء كانوا من الشباب ، أو ظهر معظم نبوغهم فى شبابهم . ثم إن الثورات الكبرى ، وهى محور الإصلاح فى هذا العالم ، قد قام بها الشباب . وهذه ثورتنا نحن الأخيرة شاهد على ذلك .

ومهما حللنا العبقرية وحاولنا أن نرجع إلى أصولها ، فإننا لن نستطيع أن ننكر أنها تتصف بالحيوية بل بشدة الحيوية . بل أعرف أحد الباحثين فى هذا الموضوع لم يعلل العبقرية إلا بهذه الصفة فقط . ولست أشك فى خطئه ، ولكننى لست أنكر أنها ركن قوى من أركان العبقرية . فيمكننا أن نعد الشباب نوعاً من العبقرية لحصوله على أهم صفاتها . ولذلك فالشباب فى هذا المعنى يمتاز على الشيخوخة .

وأختم هذه العجالة بما قاله لورد إدوارد سسل فى الموضوع : « إن للشباب حقًّا فى أن يسمع رأيه فى جميع ميادين النشاط الإنسانى : فى الآداب والسياسة والاجتماع . ومن الحكمة أن نشجع الشباب وأن نربيهم بكل وسيلة ممكنة . كما أنه من الحكمة أن نتيح لهم الفرصة لكى ينظروا

إلى جميع جوانب المسائل . فإذا ما ارتأوا رأياً وجب أن نصغى إليه . فقد كسب الشباب الحرب ومستقبل العالم يخص الشباب .

« وحسبنا ما عانينا من سخافات عقول الكهول وبلادة آراء الطبقات المتوسطة ، فنحن الآن فى حاجة إلى رؤيا الشباب الواضحة لكى نطهر بها نظرنا إلى المستقبل ولكى يزيد إيماننا بأنفسنا أكثر من ذى قبل » .

البذرة فى الثقافة

لا يقرأ الأديب كل شىء ، ولا أى شىء ، وإنما هو يتخير ويميز . ولهذا التخير أو التميز عوامل قد غرست فى النفس قبل سنوات ، وهذه العوامل هى الثمرة التى نشأت من بذرة سابقة لا يدرى صاحبها متى زرعت فى نفسه ، بل لا يدرى ماهيتها إلا بتحليل طويل ، وقد لا يهتدى إليها . فهذا أحد الأدباء مثلا قدأغرم بالدرامة فهو يقرأ ويؤلف فيها . وهذا آخر قد أغرم بالأدب الروسى ، وثم ثالث ينحصر غرامه فى مكافحة الأديان ، وهلم جرًّا .

ولكل من هؤلاء بذرة قديمة ، أنبتت شجرة تفرعت فى الثقافة ولكنها اتخذت ناحية أو نواحى خاصة منها . بحيث لا تجد أديبين يتفقان فى هذه الناحية ، لأن البذرة الأولى كانت مختلفة . وهذه البذرة تعيش فى النفس ، وكأنها المحور الذى تدور عليه همة الأديب فى الدرس.

أذكر صديقاً لى كان يتعجب منى عندما أقرأ الجريدة اليومية ،

فيرانى أهتم بالمواليد والوفيات . أو يرانى أقرأ الخبر الصغير عن أرباح السكك الحديدية المصرية . فهذه الأخبار يتركها القراء ، ولكنى أنا أبالى بها كل المبالاة . وقد انتهى بى تعجب الصديق منى إلى أن تعجبت أنا من نفسى وأخذت أفحص عن العوامل التى تجعلنى أهتم بأشياء لا يهتم بها غيرى .

ولم يكن هذا البحث عبثاً لأنه قادنى فى النهاية إلى أن أرى أن ثقافتى كلها قائمة على بذرة قديمة زرعتها — أو الظروف زرعتها — فى ذهنى حوالى سنة ١٩٠٨ ، حين كنت فى لندن أكتشف عالماً جديداً هو عالم الاشتراكية . فأنا أعرف الآن أنى أعنى بالوقوف على أرباح السكك الحديدية المصرية لأنى اشتراكى قديم أهتم كل الاهتمام بالأعمال التى تقوم بها الحكومة وتربح فيها دون الأفراد . لأن فى ربحها هذا برهاناً على أن الاشتراكية تصح أن تكون خطة عملية للأمة ، وأن الامتلاك الحكومى أو الأممى خير من الامتلاك الفردى . وكذلك أنظر لإحصاء الوفيات والمواليد نظرة اقتصادية . أى ترجع فى النهاية إلى ذلك المذهب الاشتراكى الذى صبغ تفكيرى من أكثر من عشرين سنة . فالأطفال عندنا يموتون فى الصيف موتاً يكاد يكون عاماً ، حتى إن الوفيات تزيد على المواليد فى بعض الأشهر . وموتهم هذا يرجع إلى قلة العناية بنظافة الطعام والشراب وصرف الأقذار . أى أنه يرجع إلى الفقر . والبرهان على ذلك أن المشاهد هو أن أولاد الأغنياء لا يموتون إلا فى الندرة ، أما كثرة الموت فتقع بين أولاد الفقراء .

وللاشتراكية وجهان : الوجه العلمى ، وهو ما يتعلق بتأليف الأحزاب وتحقيق الامتلاك الحكومى بدلا من امتلاك الأفراد . والوجه النظرى ، وهو التفسير الاقتصادى للتاريخ ، أى رد الحوادث — بما فى ذلك الأخلاق والآداب والأديان — إلى بواعث اقتصادية . وفى مصر من الظروف الاجتماعية والسياسية ما يقهر مثلى على الخوف من السياسة ، وخصوصاً تلك السياسة الاشتراكية التى ترعب بعض الأفراد والطبقات . لذلك رأيتنى منذ سنوات طويلة أتجه نحو الوجه النظرى ، أى ما يتعلق من الاشتراكية بالثقافة فقط دون السياسة . وهنا يجب أن أقول إن كل هذا حدث على غير وعى منى ، أى أنى سرت فى الدرس من موضوع إلى آخر وأنا لا أدرى بالعوامل التى تبعثنى على اختيار هذا الموضوع دون ذاك . وإنما أعرف الآن — بالتحليل — أن البذرة الأصلية هى الاشتراكية . وأنها فعلت ، وما زالت تفعل ، فى تطورى الذهنى .

والاشتراكية فى ذاتها تجديد اجتماعى ، والذى يلاحظ أن الإنسان لا يستطيع أن ينزع نحو التجديد فى الاجتماع — أى إيجاد هيئة اجتماعية اشتراكية جديدة — دون أن يصير هذا التجديد نزعة لازمة فيه. فهو يضطر فى آخر الأمر إلى أن ينظر بعين الانتقاد (أى الهدم) للسياسة والأخلاق والأديان والأدب ، ثم يضطر فى الوقت نفسه إلى النظر بعين التجديد (أى البناء) فى هذه الشئون كلها . وذلك لأنه إذا ضاعت الثقة فى النظام الاقتصادى تداعت أيضاً فى سائر النظم .

ومن هنا هذه الظاهرة التي نراها في جميع الأوساط الاشتراكية ، وهي الرغبة في التجديد في شئون مختلفة خاصة بالأخلاق والآداب والأديان . وربما يظن القارئ أن الأدب أبعد الشئون عن الاشتراكية ، وقد يكون كذلك . ولكني أذكر أن « أبسن » — أكبر وأعظم المجددين في فن الدرامة — لم يجد في إنجلترا وسطاً يقبل طريقته ونظرياته سوى الوسط الاشتراكي . ولذلك فإن أعظم الساثرين على خطته الآن هو برنارد شو الكاتب الاشتراكي المعروف .

وهذا هو أول ما جذب نظري إلى الأدب الروسي . فهذا الأدب جديد في أوربا . ولذلك أقبل عليه الاشتراكيون . وكان أول تعرفي لدستوفسكي حوالي سنة ١٩١٠ . وأذكر أنه مع أني كنت في إنجلترا فقد قرأت القصص الروسية قبل أن أقرأ القصص الإنجليزية ، ولذلك لم أغرم بالأدب الإنجليزي المحض لأن من تربى ذوقه على دستوفسكي أو تولستوي أو جوركي ، محال عليه أن يستمرئ بعد ذلك سكوت أو دكنز أو مريديث .

ولكن « النظر الاقتصادي للتاريخ » الذي يمثل الناحية الثقافية للاشتراكية اضطرني إلى درس التطور ، أولا هذا التطور الاجتماعي الذي ينتهي بطبيعته إلى الاشتراكية . ثم ثانيا هذا التطور العضوي الذي انتهى بوجود الإنسان والذي سيسير — أو يجب أن يسير — نحو ظهور السوپرمان . ورأيتني عندئذ أنغمس انغماساً عميقاً في درس هذه النظرية ، حتى يمكنني أن أقول إني كتبت بعد ذلك كتابي « نظرية التطور

وأصل الإنسان » عن معلومات سابقة دون أن أستعين فيه بمراجع إلا على سبيل اللمحة والاستيثاق .

ولكن نظرية التطور هى فى ذاتها بذرة أخرى للثقافة . وحسبنا مثالا على ذلك تلك العلوم التى جدت عقب ظهور هذه النظرية فى أوربا وكانت الثمرة لهذه البذرة . فمن يعرف هذه النظرية — كما شرحها داروين — لا يمكنه أن يقف عندها أو يقنع بها ، بل لا بد له من أن يغير بها إغارات موفقة فى الدين والأخلاق والعمران . وهذا ما رأيتنى أفعله . ففى أحد الأيام أشار على أحد أصدقائى الاشتراكيين أن أقرأ كتاباً صغيراً عن « نيتشه » فكان لى من هذا الكتاب ومن مؤلفات نيتشه ميدان فسيح للبحث عن أصل الأخلاق وتطورها . ولست أعتقد أن فى العالم رجلا استطاع أن يكتب عن الأخلاق مثلما كتب هذا العبقرى الألمانى .

وفى تلك الأيام — أى حوالى سنة ١٩١٠ — عرفت جماعة الدهريين فى لندن فلم أترك لهم كتاباً حتى قرأته . ومعظم مؤلفاتهم فى نقض الأديان ، وخصوصاً الدين المسيحى . ولكن هؤلاء الجماعة « هدامون » وهم يقنعون بالهدم . ولذلك لم تسكن نفسى إليهم إذ لا يمكن أن نسميهم مجددين ، فهم يكتفون بهدم الدين . ونحن الآن فى زمن يحتاج إلى التجديد الدينى ، بل نحن نشعر بضرورة التدين حتى لو أنكرنا الدين الذى نشأنا عليه .

الاشتراكية والتطور : هذان هما المفتاحان أو البذرتان لثقافتى ،

ويمكنني أن أرد كل ما أنزع إليه من تجديد فى العمران أو الأدب أو الدين إليهما . فى السنوات الثلاث الماضية مثلا اشتغلت بحرية المرأة ، وقلت إن المساواة التى ننشدها لها بالرجال تحتاج إلى المساواة الاقتصادية بينها وبين الرجل . وهذا هو التفكير الاشتراكى . وأكثرت فى هذه السنوات أيضاً من ذكر الصناعة والزراعة وأوضحت الحاجة الملحة فى ضرورة نقل بلادنا من العصر الزراعى إلى العصر الصناعى . وهذا أيضاً تفكير اشتراكى . وأكثرت أيضاً من ذكر السلام والولاء للعالم دون الوطن . وهذا لب التفكير الاشتراكى . وهأنذا أرى بمكتبتى ما ينيف على أربعين كتاباً فى العقل الباطن ، فما الذى لفت نظرى إليه ؟ أرى الآن أن نظرية التطور هى الأصل الذى بعثنى على درس العقل الباطن ، هذا العقل الذى يحتوى على آثار السلف ويكشف لنا عن حقيقة طبيعتنا الحيوانية عارية لم تتقنع بقناع المدنية .

فهذه النزعة إلى التجديد أجد بذرتها فى الآراء الاشتراكية الأولى . وفى نظرية التطور التى لم تعد عندى نظرية ، بل صارت نزعة تجعلنى أطلب التجديد والرقى لأنها فى ذاتها نظرية الرقى . أو لم تسم فى الأصل : نظرية النشوء والارتقاء ؟

ولكن التطور والاشتراكية جديران بأن يجعلا من المؤمن بهما — حسب الظاهر — رجلا ماديًّا . ولكن هذا حسب الظاهر فقط ، وإلا فإن الاشتراكية هى التى دعت ، وما زالت تدعو ، بالأمميات الثلاث

إلى اتحاد العالم ومكافحة الحروب . والتطور هو الذى يرسم لنا مثلا أعلى فى السوپرمان ، هذا الذى يجعلنا نضحى بمصالحنا الراهنة من أجل مصالح الذريات القادمة .

على أنهما لوكانا يدعوان إلى المادية فإن ما غرساه فى نفسى من نزعة التجديد جعلنى أتلفت على الدوام لكل جديد ، فوجدتنى منذ أكثر من خمس عشرة سنة أدرس الصوفية الإنجليزية ، بل أدرس البهائية ، وأجد فى الأولى من الروحانية ما حبب إلىّ الفلسفة الهندية ، وفى الثانية من الدعوة إلى الاتحاد العالمى ما يشبه الدعوة الاشتراكية . وبهذه النزعة نفسها أعلل حبى أو تعلقى بالأديبين الإنجليزيين ولزوشو . فكلاهما اشتراكى ينزع إلى نوع من الصوفية ، بل لكل منهما إلهه هو الصورة التى يتمثل فيها رجاء كل منهما لتحقيق الخير للناس .

وخلاصة القول أنى أرد ثقافتى إلى بذرتين : هما الاشتراكية والتطور ، وأرى أن نهاية هذه الثقافة — كما أشعر بها الآن — هى النزوع نحو الغرب . ومن هنا أجدنى هذه الأيام مغرماً بدرس الحضارة الأمريكية ، وهى فى اعتقادى القمة التى بلغتها الحضارة الغربية الراهنة . فهى حضارة العلم والتجربة والاقتحام . ومن هنا أيضاً احترامى لرجل مثل المستر فورد أو القاضى لندسى ، فإنهما بما يكتبانه ويعملانه — يجددان الاجتماع — ولو ارتكبا فى تجديدهما كثيراً من الخطأ .

وأخيراً ، أرى أن أختم هذا المقال بلفت نظر القارئ إلى أن

هناك كتباً نقرؤها وننتفع بها ، ولكن انتفاعنا بها محدود بكاد ينحصر بين دفتى الكتاب . وهناك كتب أخرى نقرؤها فنراها تعمل فى نفوسنا عمل المحراك ، فلا نهدأ عن الدرس والتحصيل . وهذه هى التى قلت عنها إنها كالبذرة تنبت فى أذهاننا وتتفرع . فنحن ندرس الموضوع الواحد فنراه يجرنا إلى موضوعات .

وهنا يجب أن أتساءل : أليست مهمة التربية هى هذه ؟ أليس الغرض من التربية أن نغرس فى ذهن الطالب غرساً نرى أنه يقبل النمو والتفرع ، حتى إذا خرج هذا الطالب من المدرسة أو الجامعة رأى فى نفسه محراكاً يدفعه إلى الدرس فيعيش طول عمره وهو يدرس أى وهو يعمل لتقدم العلوم والفنون ؟

أظن أن هذا هو الغرض . وإذا صدق ظنى وجب أن نختار للتعليم تلك الثقافة البذرية التى لا تدخر ادخاراً فى الذهن ، بل تنمو وتتزايد .

هنريك إبسن

كلنا يلجأ إلى الخيال إذا كان الواقع من السوء والقبح بحيث لانستطيع مواجهته وإدمان التفكير فيه . فالشاب الذى لا تؤاتيه الظروف الراهنة على الحب يتخيل — بل يخلق — فى مخيلته أمثلة للجمال . والجائع لا يحلم بالخبز فقط بل يلذ له التفكير فى الطعام وألوانه . وإذا أنت تأملت الظروف التى نشأ فيها النسك والرهبانية — سواء فى الهند أم فى مصر —

لم تبعد فى البحث قليلا حتى تجد أنهما كانا هروباً من الواقع السيئ المحفوف بالحرمان والفقر والاضطهاد . ولذلك لم ينشأ النسك فى وسط راق حافل بالثروة والترف مثل الوسط الإغريقى . فهناك كان الناس يواجهون الواقع ولا يهربون منه .

وللهروب من هذا الواقع السيئ جملة وسائل فى الأدب ، تشبه الوسائل التى نستعملها للفرار من المصاعب التى تلاقينا فى الحياة . فنحن إذا أحاط بنا البؤس تخيلنا السعادة ، وإذا ضعفنا عن الكفاح أكبرنا من شأن القناعة والسذاجة . وقلما تقعد مع رجل يستاء من الأخلاق الفاشية فى هذه الأيام إلا ويذكر لك ما كان عليه أبناء الجيل الماضى من البر بالناس والرغبة فى الخير . وإذا أنت ناقشته وحاولت أن تثبت له أن الجيل الحاضر أرقى وأكثر رجولة واستقلالا من الجيل الماضى هجت غضبه لأنك تزيل من ذهنه خيالا جميلا هو سلواه التى يلجأ إليها كلما صدمه الواقع .

والأدب يعكس صورة الحياة ، فنزعاته هى نزعاتهم . ففى أسوأ العصور ، حين تسوء المعايش ويفشو البؤس ، يعمد الأديب إلى الماضى فيتخيل الخيالات عن السلف القديم ، الذى ربما كان فى الواقع أسوأ معيشة وأفسد أخلاقاً فيمسح عليه ألواناً زاهية ويكسوه نضرة ورواء لم يكونا له ، وإنما هو فى ذلك كالناسك يهرب من الواقع إلى صومعة نائية توهمه ببعدها واعتكافها أنه نجا من الكفاح ، أو كالشاب يتخيل خيالات الحب لأنه محروم من الواقع .

وقد فشت الحركة «الرومانسية» — أى الخيالية — فى أوربا منذ منتصف القرن الثامن عشر، إلى منتصف القرن التاسع عشر. فكان الأديب يؤلف القصة ويبتعد فيها جهده عن الواقع . فى إنجلترا مثلا كان « سكوت » يؤلف قصصه عن القرون الوسطى ،وكان « أبرز » فى ألمانيا فى قصصه أبطال المصريين القدماء . وكان « سان پيير » فى فرنسا يتخيل المثل الأعلى فى حياة الريف وسذاجة الطبيعة ونسك الهنود. وكان « روسو » يصرح بأن الحضارة أفسدت الطبيعة . وكل هؤلاء هاربون من الواقع ، ينشدون الكمال فى الماضى الزائل ، فى الطبيعة الساذجة أو صومعة الراهب . وكان عصرهم عصر انتقال من الحضارة الزراعية إلى الحضارة الصناعية ، وكان الكفاح شديداً والعيش مقلقلا والفساد شائعاً. لأن المعايير الخلقية نفسها تزعزعت بتزعزع المعيشة .

* * *

شاع الأدب التقريرى الواقعى منذ منتصف القرن الماضى ، وكان ظهوره مع لهجة التشاؤم العامة فيه برهاناً على أن الوسط قد تحسن . لأن الأديب بدلا من أن يعلن عجزه عن معالجة الحالة الراهنة ويلجأ إلى الماضى أو إلى الطبيعة الساذجة أو إلى عزلة النسك ، صار يجد فى هذا الوسط ما يجذبه إلى درسه ولو كان فى ذلك تلويث يديه بما فيه من وحل وقذارة .

وفى الأدب التقريرى جملة نزعات ، لو تأملها القارئ لاتضحت له علاقة الأدب بالوسط . فى معظم القصص أو الدرامات الواقعية

نجد روحاً قوية من التشاؤم ، ولكننا نجد الأديب ينزع فى النهاية إلى التفاؤل ، ونجده — مع لزومه الواقع — يلجأ إلى الخيال ، ولكنه خيال المستقبل وليس خيال الماضى .

وهذه النزعات توهم التناقض ، ولكنها فى الواقع — متآلفة تنسجم فى ذهن المؤلف انسجام الحضارة التى تبتعث فى هذا الذهن القصة أو الدرامة .

فالأديب التقريرى متشائم ، لأنه متفائل يرى فى الوسط الراهن من الاستعداد للرقى ما يجعله يحتدّ لإهمال الناس لهذا الرقى حتى إنه يبدو متشائماً للبلادة التى يراها فيهم فى معالجة المسائل الاجتماعية . ولكن تشاؤمه هذا يرجع فى الواقع إلى أنه مؤمن بإمكان الإصلاح ، ثم هو أيضاً خيالى لأن مؤهلات الإصلاح والرقى التى يراها الآن تدفعه إلى أن يتخيل المثل الأعلى فى المستقبل . ولذلك فإن « إبسن » بعد أن يصف لك من الأوصاف فى الهيئة الاجتماعية الحاضرة ما يوئسك منها ، يعود فيمثل لك المثل الأعلى من الرجل الذى ينتظره فى المستقبل فتراه لا يختلف فى الشبه عن « السوپرمان » الذى اخترعه نيتشه .

فخيال الأديب القديم كان يرجع إلى الماضى ويهرب من الحاضر والواقع ، لأن هذا الحاضر كان إصلاحه فوق الطاقة . أما الأديب الجديد فيؤسس خياله على هذا الحاضر ثم يعلقه بالمستقبل .

ويعد هنريك إبسن من دعاة « الدرامة الاجتماعية » ، أى الدرامة التى يعالج فيها المؤلف موضوعاً اجتماعياً كالزواج أو التعليم أو السياسة ،

وهذه المسائل تقتضى لزوم المؤلف للواقع وتقرير الحقائق الراهنة وتصويرها ، ولذلك فإن إبسن يعد بحق من رجال الأدب التقريرى .

* * *

ولد إبسن سنة ١٨٢٨ فى مدينة صغيرة تدعى سكين فى نروج وكان أبوه تاجراً ولكنه لم يوفق ، فاضطر ابنه إلى العمل صبيًّا فى إحدى الصيدليات . وربما لا يوجد فى الحضارة الراهنة شىء يفتح الذهن ويبعث على التفكير فى ضروب الخداع والغش الفاشية فى الهيئة الاجتماعية مثل الصيدلية . فهناك تباع الحلوى والخمر كأنهما دواء ، وتوصف العقاقير السخيفة بأعظم الأوصاف ، وتباع العلبة أو القنينة التى لا تكلف قرشاً بنحو عشرة قروش . وتوضع عادة فى نافذة الصيدلية زجاجتان كبيرتان تشبه كل منهما الدن العظيم ، كل من يراهما من الناس يحسب أنهما تحويان أسرار الطب ، ولكن الصبى الصغير هنريك إبسن كان يعرف أنهما لا تحويان سوى الماء القراح ، وكان هو نفسه يبدله كل يوم ويفكر بذهنه الصغير فى هذا الغش العظيم الذى يراد به خدع الجمهور . ولا بد أن هذه التلمذة كما قلنا قد فتقت ذهنه وجعلته يستشف الحقائق خلال ستائر الحضارة .

واتصل إبسن بمسرح صغير فى برجن قضى فيه نحو سبع سنوات . وهو يختار الدرامات ويشرف على تمثيلها . وانتقل بعد ذلك إلى كرستيانيا فعين مديراً للمسرح الوطنى سنة ١٨٥٧ ، ومن ذلك الوقت أخذ فى التأليف وقرض الشعر . فلما كانت سنة ١٨٦٦ ذاعت شهرته فى نروج

حتى صار يعد فى طليعة أدبائها ، فمنحته الحكومة معاشاً سنوياً قدره ١٢٠ جنيهاً لكى يطوف ويدرس فى عواصم أوربا . ومن ذلك الوقت قضى سائر عمره بعيداً عن نروج ، ولم يعد إليها إلا سنة ١٨٩١ حيث أقام فى كرستيانيا حتى وفاته فى سنة ١٩٠٦ .

ولما افتتح إسماعيل باشا قناة السويس سنة ١٨٦٩ كان إبسن من الأدباء القليلين الذين دعوا إلى حفلة الافتتاح مع الملوك والأمراء . وهذا يدل على مكانته فى ذلك الوقت .

ولو أردنا أن نرد نبوغ إبسن إلى أسبابه الأولى لاختصرنا هذه الأسباب إلى الثلاثة الآتية : أولا أنه ربى نفسه دون أن يتقيد ببرنامج خاص فى التعليم والتربية ، فاستطاع بذلك أن يسير فى الأدب بروح الارتياد والاكتشاف . وثانياً هذه التلمذة فى الصيدلية فقد فتحت عينه لنقد الحضارة والرغبة فى تمحيص الخالص من الزائف فى القيم الاجتماعية . وثالثاً أنه قضى معظم حياته خارج وطنه بعيداً عن الإحن والصغائر التى تشغل بال الأديب وتستهلك وقته وجهده فى المنازعات الصغيرة السخيفة .

فهذه هى — فى نظرنا — الأسباب التى جعلته ينمو هذا النمو الذى اختص به فى تفكيره ، وهو معالجة النقائص الاجتماعية . ولكن لو لم يكن وراء هذه الأسباب ذهن صاف هو ميراثه الطبيعى لما انتفع بها . والنبوغ هو مزيج من الوسط والوراثة .

تمتاز درامات إبسن بدقة الصنعة . فهو يشترط على نفسه

شرطاً قلما يطيقه كاتب . نعنى به شرط الوحدة فى الزمان والمكان ، فهو لا يعرض على المسرح حادثة فى الفصل الأول تقع اليوم ثم يتبعها بحادثة أخرى تقع فى اليوم التالى أو السنة التالية . بل هو يجعل القصة بجميع فصولها حادثة واحدة فى مكان واحد ، حتى لتمكن النظارة أن يروا الدرامة تمثل أمامهم بلا حاجة إلى فصول تتخللها فترات من الراحة لتبديل المناظر . ولذلك فإن الجمهور يشعر بواقعية الحوادث وأن المؤلف لا يتصنع المواقف بل يقرر الحقائق . ومما يحكى عن إبسن أنه كان يقضى نحو السنتين فى كتابة الدرامة التى يظن القارئ من حجمها أنها لا تكلف المؤلف سوى أسبوع . وكان يختبر وقائعها فى ذهنه اختباراً عظيما حتى يذكر عنه أن أحدهم سأله : لماذا أسمى بطلة الدرامة فى « بيت اللعبة » نورا مع أن الاسم غير مألوف ؟ فأجابه من فوره : لأن اسمها كان إلينورا ولكنهم دللوها فأسموها نورا .

و « بيت اللعبة » درامة لو أنا لخصنا عبرتها للقارئ لما صدقها ، فنحن هنا فى مصر كلما حاولنا حث المرأة الشرقية على الارتقاء ضربنا لها المثل بالمرأة الغربية . ولكن درامة إبسن تنتهى إلى العبرة بأن المرأة الأوربية الحاضرة لعبة فى يد الزوج . فبطل الدرامة فتاة جميلة تعشق زوجها ، وهو أيضاً يعشقها . ولكنها تستشف من مسلكه أنه ينظر إليها لا كما ينظر الرفيق إلى رفيقه على مبدأ المساواة بل كما ينظر الصبى إلى لعبه . فهو يلهو بها لهواً ، يطلب إليها أن ترقص له وأن تملأ البيت بجمالها بهجة ، وأن تسرى عنه همومه بما فيها من حذق

الأنثى ومهارة الزوجة . وعندئذ تأبى أن تقف منه هذا الموقف وتخبره بأنها ستتركه وتخرج إلى العالم وتعيش إنساناً مستقلا يكافح فى هذه الدنيا ويكابد الآلام والمشاق ، وأن منزلها هذا ليس فى الحقيقة سوى « بيت اللعبة » وأنها تأبى أن تكون هذه اللعبة ، وأن مهمتها فى الحياة أن تعيش لنفسها أولا وقبل كل شىء ، لا أن تكون أداة يلهو بها الزوج . وبعد جدال طويل بينها وبين زوجها يعمد إلى استعطافها على الأطفال ، ولكن الحنو والأمومة لا يتغلبان على الرغبة فى الاستقلال . ثم تخرج ، وهذا ختام الدرامة .

والآن يمكنك أيها القارى أن تفكر فى مصير « نورا » : أين تذهب بعد تركها زوجها ؟ وما هى نية هذا المؤلف الذى لا يبالى بهدم العائلة فى سبيل تحقيق الاستقلال للمرأة وتكبير شخصيتها التى تتضاءل الآن وتندغم فى شخصية الزوج .

ولست أشك فى أن إبسن لا يقول إن كل زواج يضعف استقلال المرأة ويلغى شخصيتها ، وإنما هو يطلب من المرأة ألا تكون لعبة يلهو بها الزوج . ولعل ما نسمع عنه الآن من إقبال الأوانس والسيدات على مباشرة أعمال الرجال هو ثمرة هذه الثقافة التى بثها إبسن على مسارح أوربا فى أواخر القرن الماضى وأوائل القرن الحاضر .

فإبسن — مثل سبنسر — رجل استفرادى يقول إن مصلحة الفرد واستقلاله وحريته يجب أن تكون فى مقدمة الاعتبارات ، وأن كل نظام حكومى أو اجتماعى يضعف الفرد تجب مقاومته . فإذا كان الزواج ينقص

كرامة المرأة — باعتبارها إنساناً له حق الاستقلال والحرية — ويحيلها إلى أداة يلهو بها الزوج فمن حق المرأة أن تتخلص منه . وإذا كان هذا نظر إبسن للزواج والمرأة فى أوربا ، فماذا كان نظره للزواج والمرأة فى مصر عندما جاء إلينا سنة ١٨٦٩ ؟

هذه واحدة من درامات إبسن قد ذكرناها طرازاً ومثلا لسائر دراماته . فهى تمثل تشاؤمه من الحالة الحاضرة ثم تفاؤله بالمستقبل ، فهو يرى أن المرأة تُسلب حريتها واستقلالها الآن فى الزواج ولكنها فى المستقبل ستقدس حريتها وتخرج على هذا النظام إما إلى الإصلاح وإما إلى العصيان .

ولما مثلت دراماته فى لندن لأول مرة قوبلت بالسخط والازدراء من جميع النقاد ، وذلك لمخالفتها للعرف الشائع فى احترام العائلة والدين والعادات الاجتماعية . وكان من سوء حظ إبسن أن مثلت له درامة مروعة تدعى « العائدون » أو « الأشباح » ألفها إبسن وهو متأثر بالآراء العلمية التى شاعت فى عهده . وكان من أهم هذه الآراء ذلك الرأى القائل بالوراثة ، وأن الابن ينشأ على غرار والديه ، وأن الوسط يكاد يكون عديم التأثير فيما تخلف الوراثة من صفات . فهو هنا يصف أحوال عائلة نرويجية كان الخلاف قائماً فيها بين الزوجين ، وكانت الزوجة ترغب فى الانفصال والطلاق ولكنها تمتنع احتراماً للعرف الشائع ونزولا على العادات التى تجعل الطلاق عاراً دائماً . وكان الزوج مستهتراً متهالكاً على اللذات الجنسية ، ما شذ منها وما لم يشذ . وكانت الزوجة ترغب فى الطلاق لمسلكه هذا ولكنها لم تفعل للاعتبارات

التى ذكرناها . وكانت ثمرة هذا الزواج ولداً أرسلته إلى باريس ليتعلم . ولكن الوسط فى رأى إبسن لا يؤثر فى الوراثة . فإن هذا الابن عاد إلى أهله وأخبر أمه أنه ورث مرض أبيه . ثم تراه هى يغازل الخادمة كما كانت ترى أباه ، فزاد على المرض الأخلاق . والعبرة التى يريد إبسن أن يستخلصها من هذه الدرامة هى قوة الوراثة من جهة (لأن الأب يعود فى الابن) ثم الضرر الناشئ من النزول على العرف والخضوع له ولو خالف العقل . وليس من شك فى أنه بالغ فى قيمة الوراثة ، ولكن درامته لم تذهب عبثاً فإنها تقرأ الآن ولا تمثل . وكانت « بيت اللعبة » تمثل مهماز يدفع بالمؤلفين إلى درس الأحوال الاجتماعية وجعلها موضوع الدرامة ، بدلا من الاستسلام للخيال والهروب من الواقع .

الكتاب والمصنع

كانت المدارس والجامعات وطن الثقافة والتعليم ، تحتكرهما تقريباً . ولا يمكن الإنسان أن يتربى إلا إذا دخلها وقضى فيها السنين ، أما الآن فلها مزاحم بل مزاحمان هما : المصنع والكتاب .

ومن يتأمل أحوال الأمم الصناعية الكبرى يشك فى أن الجامعات تؤدى من نشر الثقافة وترقية العلم مقدار ما يؤديه المصنع والكتاب . ففى الولايات المتحدة — مثلا — خمسمائة معهد علمى لم تنشئها الجامعات

وإنما أنشأتها المصانع . أى أن لكل مصنع كبير معهداً يعمل فيه العلماء للبحث العلمى فى الكيمياء والهندسة والمعادن وما إلى ذلك . وفى هذه المعاهد يتربى العلماء على البحث ويرتقى العلماء . وغاية المصانع من هذه المعاهد ليست البر بالعلم ، بل الرغبة فى الربح ، فهى تنشد الطرق التى توفر عليها الوقت أو تهديها إلى مخترعات ومكتشفات جديدة تربح منها المال . فهذه المصانع تزاحم الجامعات فى تأدية مهمتها وتؤديها أحياناً بأحسن مما تؤديها الجامعة . ولكن للجامعة مزاحماً آخر هو الكتاب .

والكتب الآن — فى أوربا وأمريكا — لا تؤلف فقط وإنما تحرر أيضاً كما يحرر الصحفى صحيفته : يجلب إليها أحسن الكتاب ، ويستكتب فيها أحسن الأدباء والعلماء . ولا أعنى بالكتب تلك الموسوعات التى تحتوى فى مجلداتها العشرة أو العشرين أو الثلاثين خلاصة للثقافة الإنسانية من علوم وفنون وصناعة وآداب . فإن المعقول فى مثل هذه الموسوعات أن يقوم بكتابتها عشرات المؤلفين إن لم أقل مئاتهم ، لأنه لا يحيط بمواد الموسوعة العمومية رجل واحد . ولكنى أعنى تلك الكتب الأخرى التى كان يؤلفها المؤلف الواحد قديماً ، فصار الآن يحررها كاتب من الكتاب المعروفين ويقوم بتأليفها عشرات من المؤلفين ، أذكر من هذه الكتب « التاريخ الجديد » الذى نشرته إحدى الشركات الإنجليزية ويرأس تحريره المستر هامرتون . فإن عدد المؤلفين الذين كتبوا مواده لا يقلون عن مائتين . وهو تاريخ ضخم قد يبلغ ٧٠٠٠ أو ٨٠٠٠ صفحة كبيرة .

ولكن التحرير ليس مقصوراً الآن على الكتب الضخمة ، فإنى أقرأ الآن كتاباً عن « مستقبل الإنسان » يحرره المستر بيرد وقد قام بتأليف مواده ١٦ كاتباً معروفاً ، والكتاب كله مع ذلك ٤٠٨ صفحات.

فالكتب الكبرى أو المهمة تنتقل الآن من التأليف إلى التحرير ، وبدلا من أن يقوم بها الفرد تقوم بها الجماعة . ولا عبرة بأن يناقض أحد المؤلفين الآخر فى مجلد واحد ، فإن غاية الكتاب الآن ليست الإقناع والإغراء بل التنبيه والإيقاظ .

وقد أصبح الطبع والنشر فى أيدى شركات كبيرة تؤلف الآن السلاسل من الكتب ، بحيث يمكن المبتدئ أو المتوسط أن يجد السلسلة التى تروقه فيقرأ الموضوع الذى يهواه وينتقل من الأسهل إلى السهل ، ثم يرتقى إلى ما هو أدسم مادة ، وما يزال كذلك حتى يحذق الموضوع الذى أراد درسه.

وهذا هو الذى يجعلنا نقول الآن إن المدرسة والجامعة تجدان مزاحمين عظيمين لهما فى المصانع والكتب . بل يمكن أن نقول إن العلم لا يموت فى أمة مثل الولايات المتحدة لو زالت الجامعات ، لأن المصانع الآن تقوم مقامها فى البحث العلمى كما أن الصحف والكتب تنشر هذه البحوث على الناس .

ولكن غايتنا من هذا الذى ذكرناه أن نثبت للقارئ أنه يمكن الإنسان المجتهد الآن أن يتعلم ، ولولم يدخل جامعة ، ولو لم يظفر بشهادة . وكل ما يطلب منه أن يدأب فى التحصيل . فإننا نعيش فى زمن قد أصبحت فيه العلوم والفنون والصناعات ديمقراطية فى متناول جميع

الناس تقريباً، يمكنهم تحصيلها من الكتب والصحف الراقية ، بل يمكن الصانع النشيط أن يجعل مصنعه مختبراً يختبر فيه ويكتشف ويخترع .

ولست أبالغ فى هذا القول ، وأمامى مثالان عظيمان من رجلين استطاع كل منهما أن يربى نفسه ويبلغ من هذه التربية النبوغ الذى يغبط عليه . وأحدهما هو هذا المستر جارفن الإنجليزى الذى يرأس تحرير أكبر موسوعة عرفت فى العالم . وهى الموسوعة البريطانية التى لا تقل صفحاتها عن ٣٠٠٠٠ صفحة وتتناول شتى العلوم والآداب والتواريخ والصناعات ، مع أنه هو نفسه لم يدخل جامعة بل لم ينل من التربية المدرسية العادية ما ناله غيره . ولكنه — بالتحصيل من الكتب والدأب فى الدرس — قد استطاع أن يثقف نفسه وأن يشرف على أكبر كتاب يضم فى مجلداته مختلف الثقافات الإنسانية .

والمثال الآخر هو هذا المستر إديسون المخترع الأمريكى المشهور . فهذا الرجل لم يعرف الجامعات ، بل أكاد أقول إنه لم يعرف المدارس ، ولكنه احترف الاختراع احترافاً حتى نبغ فيه ، وحتى يقال إن له أكثر من مائة اختراع مسجل فى الولايات المتحدة .

وعبرة ذلك لنا أن نفهم أن وسائل التربية والتعليم لا تقتصر الآن على الجامعة والمدرسة ، وإنما هى تتجاوزها إلى المصانع والكتب والصحف . وعلينا أن نطالب مؤلفينا بأن يعلمونا ، وأن تكافئهم الحكومة إذا أخلصوا فى التعليم ، إذا لم يستطع الجمهور مكافأتهم . وفى الوقت نفسه يجب ألا نغتفر لأحد جهله إذا اعتذر عن ذلك بأنه لم ينل من التربية المدرسية أو الجامعية ما ينير ذهنه ويثقفه .

البيت ليس فندقاً ولا مطعماً

يحسن الإنجليز حين يفصلون فى اللغة بين المنزل وبين البيت . فالأول House أى البناء الذى يضم الأسرة ، والثانى Home أى الأسرة التى يجمعها الحب ويربطها الدم . والواقع أن لنا فى اللفظين العربيين مثل هذا المعنى . فإن بيت الرجل أسرته ، وهو غير المنزل الذى هو مسكنه . ومن الحسن أن نؤكد هذا المعنى لأن له مغزى اجتماعيًّا مفيداً .

ويزيد الإنجليز على هذا المعنى معنى آخر ، وهم يشتركون فى ذلك مع كثير من الأمم الأوربية . فإن للبيت عندهم اسماً آخر هو لفظة Hearth أى الموقد الذى يجتمع حوله أعضاء الأسرة للاصطلاء . ويقابل هذه الكلمة عند الفرنسيين كلمة Foyer . ولما كان البرد فى معظم الأقطار الأوربية يزيد على ثمانية أشهر من العام ، فإن الموقد يجمع الأسرة نحو ثلثى السنة أو أكثر . وهم فى هذا الاجتماع يتحدثون ويتسامرون . ومن طبيعة البرد أن يجمع ويضم ويكنّ ، فى حين أن الحر أو الدفء يشتت ويجعل الأفراد يجنحون إلى العزلة ويقصدون إلى الخلاء . ولعل لتوثيق الروابط بين أعضاء الأسرة فى الغرب أصلا فى هذا الموقد الذى لاتخلو منه غرفة فى منزل أوربى . فإن النار تجذب بلمعتها العين ، والدفء يريح الأعضاء ويرخى العضلات ، فما هو إلا أن يحضر الآباء والأبناء حتى يتكأكأوا أمام الموقد فيثار الحديث وتتصل الأرواح ،

فهذا يبث شكواه وذاك يقص أخباره وآخر يشرح إحدى الحوادث . ومن هنا صار الموقد يعنى البيت .

وليس فى مقدورنا أن نحيل جونا إلى البرد الذى يعانيه الأوربيون . وإن كان لنا فى الأشهر الثلاثة التى ينالها منا الشتاء مايسوغ إيجاد موقد لكل منزل ، فإن لياليا الشتوية تضطرنا إلى أن ينفرد كل منا بفراشه بعيداً عن سائر أعضاء الأسرة . ولوعنى أصحاب المنازل بتوفير المواقد فى منازلهم لما كلفهم هذا نفقات كبيرة . وهم بذلك يخدمون الاجتماع المصرى و يعملون لربط الأسرة .

ولسنا نعنى تسويغ الحال القائمة فى كثير من العائلات حين نجد رب البيت يهجره إلى القهوات والأندية والملاهى . ولكنا لا نستطيع أن نتغافل عن قيمة الموقد فى الاجتماع . هذا الموقد الذى لايزال يجمع أبناء الريف عندنا .

وبعد ذلك نقول إن بيننا من الأزواج . بل من الشباب العزب . من ينظرون إلى البيت كأنه فندق أو مطعم . يخرجون مبكرين إلى أعمالهم فإذا عادوا للغداء تناولوه فى عجلة وصمت ، ثم انكفأوا إلى الفراش للقيلولة . وبعد ذلك يسرعون إلى الخروج حيث القهوة أو الملهى وإخوان الصفاء . ويعودون متأخرين إلى البيت للنوم. فالبيت عندهم فندق للنوم ومطعم للطعام ، والزوجة والأولاد لايتمتعون بالمؤانسة أو المسامرة التى هى من حقهم على الوالد . بل الوالد هنا ينسى واجباته نحو أبنائه . بل هو ينتهى إلى أن يعدها « من شئون الأم » . ثم تتفاقم هذه الحال فيعتاد الزوج

غشيان القهوة أو الملهى أو النادى كأنه لازمة لا يمكن الاستغناء عنها، ويعتاد الانفصال عن الزوجة كأنه فى طبيعة الأشياء . ثم تنتج من ذلك نتائج تتفاقم وتسوء بمرور الزمن .

أولها أن المزاملة بين الزوجين تنعدم ويصير لكل منهما أصدقاؤه، وهذا ضرر كبير فى ذاته . لأن الزوجة فى حاجة إلى إرشاد الزوج الذى تعلم فى أغلب الحالات أكثر منها وعرف من الشئون العامة والخاصة ما لم تعلم . فمن واجبه ، كما من حقها ، أن تستنير بحديثه وأن تنمو معه نموًّا ذهنيًّا وثقافيًّا . وهو حين يفعل ذلك يأتنس بها . كما يجد أولاده ينتفعون بهذا النمو فى تربيتهم . والزوجة المصرية — التى يتركها الزوج والتى تقتصر معاشرته لها على المساكنة دون المزاملة — جديرة بأن تتخلف عنه . ويزداد التخلف بمرور الزمن حتى تعود أغرب الغرباء عنه إذا تحدثت أو اشتركت معه فى مناقشة ، لها عقائد خاصة وعادات خاصة وأسلوب معين فى المعيشة لايتفق والصورة التى ارتسمت فى ذهنه عن الأسرة . فإذا وصلت الحال إلى ذلك شعر الزوج بالانفصال الروحى بينه وبينها ، وهو عندئذ قد يقع فى مغريات تهد كيان الأسرة وتشتت أفرادها . وهذا الترك للبيت يؤذى الأولاد لأنهم يحرمون النصيحة الأبوية وميزات الثقافة والخبرة التى يجب أن يمتاز بها الأب على الأم .

ويحسن بكل زوج أن ينظر فى نفسه : هل يرى مثل هذه الصورة تنطبق عليه ؟ وأن يسأل نفسه هل هو يعيش فى منزل أو فى بيت ؟ وهل يعامل زوجته كأنها زميلته ؟ وهل هو يقصد إلى

تنويرها وتثقيفها بالكتاب والجريدة والمجلة والمرافقة إلى الزيارات وإلى المتاحف والمسارح ؟

ولسنا ننكر أنه يشق أحياناً على الزوج أن يحمل زوجته على النمو الذهنى ، لأنها لم تكن قد حصلت على تربيـــة ثقافيـــة متوسطة ، فقد يصعب عليها فى كثير من الأحيان أن تساير زوجها أو تتبع إرشاداته . ولكن عليه ألا ييأس ، لأن اليأس هنا سيؤدى فى المستقبل إلى الانفصال الروحى بينهما ، وهو إذا ثابر على المجهود فإن البذرة التى يزرعها سوف تبرز يومـــاً إلى الحياة ، وسوف يجد عندئذ فى زوجته زميلا بل صديقاً يشتاق إلى حديثه وملازمته .

فلكى نجعل منازلنا بيوتاً نحبها ونؤثر الراحة فيها على القهوة أو الملهى يجب أن نتخذ من زوجاتنا زميلات لنا ، وذلك بتربيتهن حتى يرتفعن إلى مستوانا ، فنشترك معهن فى هموم وشئون تربطنا . فإننا الآن قد نترك الزوجة لكى نتحدث إلى صديق فى القهوة عن السياسة الخارجية أو الداخلية ، فـــلم لا نثقف زوجاتنا حتى نستطيع أن نعلمهن وننيرهن فى هـــذه الموضوعات فنأتنس بحديثهن فيها ؟

يجب بعد ذلك أن نجعل البيت حاوياً للكثير من المسليات التى تغرينا بالبقاء فيـــه ، وهذه المسليات تختلف باختلاف القدرة المالية ، فإن الأسرة الثرية تستطيع أن تشترى مائدة البليارد التى

تتكلف نحو خمسين جنيهاً . ولكن الأسرة الفقيرة يمكن أن تقنع بصندوق النرد أو الشطرنج ، كما أن الكمان أو البيان أو العود أو غيرها من الأدوات الموسيقية يجب أن تكون سلوة سامية لأحد أعضاء الأسرة أو لهم جميعهم . ثم هناك هوايات مختلفة تغرى بالبقاء فى البيت ، مثل تربية الأشجار والنباتات الغريبة ، وإيجاد ملعب فى الحديقة . وهنا يجب ألا نجهل قيمة الموقد التى شرحنا أثرها فى أوربا .

والزوج الراقى لا يمكنه أن يستغنى عن مكتبة . وهو يحسن إذا جعل من نفسه مستشاراً فنياً يشير على زوجته وأولاده باختيار الكتب المفيدة . وصحيح أنه هنا يجد ركوداً مؤلماً من الزوجة التى لم تتعلم ، ولكن عليه بالمثابرة ، ولا بد أن يظهر للمجهود أثره فى المستقبل . كما أن عليه من وقت لآخر أن يحمل أعضاء الأسرة على نزهة مفيدة ، إما إلى متحف وإما إلى حديقة بعيدة . فإن الفائدة هنا لا تقتصر على الصحة الجسمية من الحركة والتنزه ، بل هناك فوائد أخرى . فى مقدمتها أن يكون الزوج بين أولاده يربيهم ويؤنسهم ويمتعهم بشخصه .

من هو الرجل المهذب ؟

كان الرئيس ولسون رجلاً مهذباً درس الكتب وخبر الدنيا . كان مديراً لجامعة پرنستون ينظم الثقافة لشباب الولايات المتحدة ، ثم كان رئيساً

للجمهورية فى سنى الحرب فحاول جهده أن يصون السلم ولكنه اضطر أخيراً إلى الحرب. فلما انتهت — أو قبل أن تنتهى — وضع الأربعة عشر شرطاً التى كان « تقرير المصير » للأمم الصغيرة واحداً منها . وهو شرط قد انتفعنا نحن به فى حركة ١٩١٩ . ثم كان أثره كذلك كبيراً فى إيجاد عصبة الأمم . بل هى من مبتكرات ذهنه الخصيب المثقف.

فإذا تكلم الرئيس ولسون عن الثقافة : ما هى ؟ وكيف تكون؟ ومن هو الرجل المثقف ؛ فإنه لا يتكلم باعتباره رجل القلم والدرس فقط ، بل أيضاً رجل السياسة العالمية والخبرة الدنيوية . ثم هو رجل مثقف قد أثمرت الثقافة فيه خير ثمراتها ، إذ جعلته إنساناً بشرياً يطالب الدنيا كلها وطناً له ويسعى للسلام وينشد الحماية للأمم الصغيرة من الأمم الكبيرة . فإذا قسناه باختباراته الماضية ومؤلفاته فى الجامعة أو بما انتهى إليه من الأربعة عشر شرطاً أو اختراع عصبة الأمم ، فإننا نجد فيه أجمل مثال للرجل الشريف المثقف. ولهذا السبب لا نخطئ إذا نحن اعتمدنا عليه فى صفة الرجل المهذب ، وهو حين يصفه فإنما يصف نفسه .

فقد وضع الرئيس ولسون أربعة شروط للرجل المهذب هى :

١ — أن يعرف تاريخ العالم منذ بداية الكون ونشأة الحضارة إلى الآن .

٢ — أن يعرف تاريخ الأفكار السائدة التى يسير عصرنا على مبادئها .

٣ ــ أن يعرف علماً من العلوم فى المعنى الذى يطلق علية اسم Science فى اللغات الأوربية .

٤ ــ أن يعرف لغة ما . وخير اللغات التى يعرفها هى لغته التى نشأ عليها .

* * *

هذه هى الشروط الأربعة للرجل المهذب ، أوالرجل المثقف ، كما يراها الرئيس ولسون .

ويمكن أن يسأل كل منا نفسه : هل أنا مهذب؟ وهل استوفيت هذه الشروط الأربعة ؟ أو هل أنا نصف أوربع مهذب لم أستوف غير شرط أو شرطين من الأربعة ؟

ولكن ربما يتساءل بعضنا : لماذا هذه الشروط الأربعة ؟ ولماذا لا تكون عشرة أو سبعة ؟ فالجواب أن الدكتور ولسون قد اختار الأهم قبل المهم ، واختار الأساس قبل الجدار ، والأعم قبل الأخص . ونستطيع أن نبين أهمية هذه الشروط بالشرح القليل ؛ فإن الذى يطلبه الرئيس ولسون أن تثمر هذه الثقافة التى يحددها فى هذه الشروط رجلا صالحاً فى العالم ، باراً بالإنسانية ثم يجب أن يفهم مبادئ الحضارة الحديثة ولا يعارض تقدمها . بل يجب عليه أن يكون عضواً عاملا فى تقدمها .

فالشرط الأول أن يعرف الرجل المهذب تاريخ العالم ، كيف نشأت الحياة الأولى على الأرض ، ثم تطورت رويداً رويداً حتى ظهرت فيها أنواع من النبات والحيوان ينقرض بعضها ويبقى بعضها وهى فى

خلال هذا التطور تنهض وتنتكس إلى أن ظهر الإنسان . وهو مع ذلك ليس ختام الدرامة . ثم كيف تسلط على غيره إلى أن استطاع أن يخترع الحضارة الأولى على ضفتى هذا النهر المبارك نهر النيل .

ثم كيف نشأت الحضارة وتطورت وهى تعانى مظالم الكهنة والمستبدين ورزايا الحروب وبلايا القحط والوباء . وفى خلال ذلك يكتشف هذا الإنسان الأول أن له ضميراً ، وأن حبه لأمه وزوجته وأولاده يتسع حتى يصير حبًّا للبشر جميعهم .

وجدير بهذا الذى يدرس تاريخ العالم أن يشعر أنه ابن العالم ، وأن البشر إخوة ، وأن الحروب جناية . ثم هذا العرض لتاريخ الدنيا يكسبنا فكرة التطور ، ثم مزاج التطور . لأن الدنيا لم تكن قط على حال واحدة إذ هى تتغير ، ويجب أن تبقى فى هذا التغير ، ثم هذا التاريخ إذا بعث فى نفوسنا الاطمئنان من ناحية البر والخير فى نفس الإنسان فإنه يبعث الشك والتوجس من ناحية النظم الاجتماعية التى انتهت مرة ما ، بل مرات بالعصور المظلمة . وما أدرانا فلعلنا هذه الأيام على وشك الدخول فى عصر مظلم . فلا أقل من أن نعرف علاماته ونحتاط لها بدرس تاريخ العالم ونميز بين سيادة العقيدة الحزبية وسيادة الرأى الجدلى .

ثم هذا الدرس لتاريخ العالم يعين لنا سمات الحضارات المتعاقبة وألوان الجمود والرقى فيها ، إلى أن تنتهى إلى الحضارة الصناعية القادمة .

* * *

والشرط الثانى للرجل المهذب أن يعرف تاريخ الأفكار السائدة ،

سواء أكانت سياسية أم اجتماعية أم علمية . فنحن فى عصرنا الحاضر نسير بقوة آراء تسوقنا وترسم لنا خططاً وغايات ، فيجب أن نعرف تاريخ هذه الآراء والجهود التى بذلت فى سبيل تحقيقها .

فهناك هذا الرأى أو الفكرة القائلة بالديمقراطية كيف وأين نشأت ، وما قيمتها ، وما دلالتها ، وهل يجب أن تموت أو تعيش ؟ ثم ما هى قيمة الحرية الفكرية ، أو التسامح الدينى أو فكرة الدستور ، أو غير ذلك من الأفكار والآراء التى غاص الناس من أجل تحقيقها فى بحار من الدماء ؟ وهل كانت جهودهم حسنة أدت إلى خدمة البشر ؟ وإذا كان الأمر كذلك ، فهل هى تستحق العناية من المستمتعين بها والجهد لصيانتها ، أو تترك للمستبدين والجامدين والرجعيين لكى يمحوها من لوح التاريخ البشرى ؟

وهذه الأفكار أو الآراء التى تسود الحضارة الراهنة لا تكاد تحصى ، فإننا نؤمن بفكرة الجامعة للتعليم وفكرة التعاون للعمال ، وكذلك بفكرة النقابة ، كما نؤمن بحرية المرأة . وفكرة « تقرير المصير » إحدى هذه الفكر الخصبة المثمرة .

* * *

والشرط الثالث للرجل المهذب أن يعرف علماً من العلوم الحديثة ، لأن الحضارة الصناعية القائمة فى العالم الآن تستند إلى أساس قوى من الثقافة ، التى أثمرت الغازات الفاتكة من ناحية ، كما أثمرت الأقمشة والأسمدة الصناعية لتوفير الغذاء والكساء . وهى شر وخير ،

ولا يمكننا أن نفهم مغزاها إلا إذا فهمنا علماً من العلوم ، وميزة العلم أو صفته أنه يمكن أن يقاس، سواء أكان القياس بالمتر أم بالجرام أم باللتر . وما لا يمكن قياسه فهو ليس علماً .

وليس شيء من الصناعات الحاضرة إلا وقد أغار عليها العلم ووسع نطاق الانتفاع بها .

فنحن نجده على السواء فى إناء الطبخ للطعام ، كما نجده فى جهاز الميكروفون . ونجده فى زراعة البرسيم ، كما نجده فى تحليل الضوء المنبعث من المجرة . ونجده فى وفيات الأطفال كما نجده فى صنع الطائرات .

والرجل الذى يثقف نفسه بالثقافة العلمية ينطبع فى نفسه المزاج العلمى . فهو يعتمد على القياس والتجربة ، وهو لا يستسلم حتى لمنطق الذهن المجرد، لأنه لا يقنع بالتفكير فقط بل يزيد عليه التجربة باليد . فهو يفكر بذهنه ويده . وهو — لهذا السبب — يرفض تصديق القصص عن العفاريت ومناجاة الأرواح وقراءة الكف وفراسة الوجه وطالع الحظ وما إلى ذلك ، بل هو لا يعرف كيف ينصت مستمعاً إلى هذه القصص والأساطير ، لأن مزاجه العلمى قد بعث فيه اشمئزازاً من هذا السخف . والرجل الذى يجهل أحد العلوم لا يصح أن يعالج دراسة ما ، لأنه يعالجها عندئذ بروح الجاهل الذى يخشى خطره ، لأنه يعتمد على استنتاجات لا تؤيدها التجربة .

* * *

إديسون

أما الشرط الرابع للرجل المهذب فهو أن يعرف لغة ما معرفة متقنة . ونفضل لغته الأصلية التى نشأ عليها . وهذا شرط لا غنى عنه لأن التفكير الحسن لا يستطاع بلا رصيد كبير من الألفاظ . بل نحن لا يمكننا أن نفكر بدون الألفاظ حتى إن أحد السيكلوجيين — وهو الدكتور واطسون — يقول إن التفكير هو كلام صامت . كما أن الكلام هو تفكير صامت . وهناك ما يرجح صحة هذا القول . والذى يلاحظ أن لكل شخص ألفاظه التى تكثر فى حديثه أو فى كتابته . وهى بالطبع تدل على اتجاه تفكيره ولونه . إذ هو يختار الألفاظ التى تعبر عما يشتغل به ذهنه . فإذا كان تافه التفكير كانت الألفاظ كذلك . وقد كان هربرت سپنسر يقول إنه يمكنه أن يعرف وزن الرجل الذهنى عقب استماعه لحديثه . لأنه يعرف من الألفاظ التى يستعملها أى الموضوعات تشغله وكيف تشغله .

وأحسن اللغات التى يجب أن نتعلمها ونتقنها هى اللغة التى رضعناها من أمهاتنا . وهى اللغة التى نستطيع أن نتقنها . ومن السخف أن نتعلم لغة أجنبية نصف تعلم أو أربع تعلم . لأن اللغة وسيلة غايتها القراءة والاستنارة المتوالية . فإذا لم نعرفها حق المعرفة لم ننتفع بها . ومن هنا الخطأ الفادح فى تعليم أولادنا لغتين أجنبيتين . فى حين كان يمكن الاقتصار على واحدة ربما يستطاع إتقانها فتفيد .

* * *

هذه هى الشروط الأربعة للرجل المهذب كما رآها الرئيس ولسون .

وهى جديرة بأن تثمر فى صاحبها أحسن الثمرات فتحركه إلى العمل وتجعله داعية للحق والإصلاح والرقى . فإن الرجل المثقف لا يطيق الظلم ولا يرضى بالجمود ، لأن ثقافته قد امتزجت بدمه وأصبحت جزءاً من روحه وإرادته . وهو لا يمكنه أن يحبس فى نفسه أفكاراً عن الرقى والإصلاح قد اختزنها ذهنه بالقراءة أو التفكير ، فى حين يرى الوسط حوله وهو ينادى — بل يصرخ — بالحاجة إليها . فهو لابد مناد أيضاً بها ولو اصطدم فى ذلك بالعقبات التى تؤذيه فى عيشه . وهذا الروح الشريف هو روح الاستشهاد فى سبيل الحق والشرف والرقى الإنسانى .

ومثل هذا الرجل المهذب لا يمكنه أن يمالئ الاستبداد . لأن ذهنه حافل بالجهود التى بذلت فى سبيل الحرية . ولا يمكنه أن يتعصب لفكرة ما أو مذهب ما تعصب الاضطهاد والكراهة ، لأنه يعرف قيمة التسامح فى تاريخ البشر . ثم هو يكره الحرب لأن تاريخ العالم قد أشعره بالأخوة البشرية . ثم هو إذا كان عالياً فى مزاجه التفكيرى فهو متدين فى مزاجه يحب البشر ويرجو الخير لمستقبل الإنسانية .

فماذا عندك من هذه الشروط الأربعة ؟ وما أثمر فيك ما عندك منها ؟

النظر السيكلوجى للتدخين

وجهات النظر للتدخين متعددة . منها الوجهة الصحية ، والوجهة الاقتصادية ، والوجهة الاجتماعية . وأخيراً هناك الوجهة السيكلوجية .

فأما الوجهة الصحية فلم يعد هناك شك فى الضرر العظيم الذى يحدث للمدخن سواء بإضعاف جسمه أم باقتضاب حياته . ومعروف أن النيكوتين من أفظع السموم . وقد كان المظنون — إلى وقت قريب — أن هذا السم لا يؤثر فى المدخن لأنه يحترق وقت التدخين ، وليس شك فى أن ٩٩ فى المائة بل ٩٩٩ فى الألف منه يحترق ويتبدد دخاناً . ولكن يبقى بعد ذلك جزء من الألف أو أقل هو الذى أثبت رايموند بيرل أنه يقتضب حياة المدخنين . ذلك أنه استقصى حيوات المؤمَّنين فى شركات التأمين الأمريكية وخرج من هذا الاستقصاء بأن جميع المدخنين تنقص أعمارهم فى المتوسط عن غير المدخنين . وأنه كلما زاد التدخين إلى حد الإدمان زاد النقص فى الأعمار .

وأما من الناحية الاقتصادية ، فإن النظرة العاجلة فى بعض العائلات الفقيرة تثبت فداحة الأثر الذى يحدثه التدخين فى مصروفها . ونحن نعرف من إحصاء الجمارك أن الحكومة تحصل من ثمن الدخان على ما يقرب من سبعة ملايين من الجنيهات سنوياً . فإذا قدرنا ما تحصل عليه الشركات فى صنعه وبيعه ونقله ، وما يحصل عليه الزارعون بنحو

ثلاثة ملايين أخرى ، فإن جملة ما تنفقه الأمة على التدخين لا يقل عن عشرة ملايين جنيه فى السنة . وكثير من هذا المبلغ الضخم يقع عبئاً ثقيلا على العائلات الفقيرة التى تشترى الدخان وتنفق عليه قروشاً أو جنيهات هى أحوج إليها لشراء الغذاء الصالح أو اللباس الواقى أو تربية الأبناء .

وهناك وجهة اجتماعية ، فإن المرحوم محب (باشا) حين كان وزيراً للزراعة عارض فى زرع الدخان فى مصر بحجة أنه يفشى التدخين بين طبقات قد تجهله ، وأنه من الحسن أن تبقى هذه العادة محدودة بغلاء ثمنه بين طبقات معينة من السكان . لأن التدخين عادة قذرة : تلوث اليد ، وتفسد النكهة ، وتجعل غرفة المدخن غائمة بسحب كريهة من الدخان . كما أن أعقاب السجائر تخلف صناناً لا يطاق . وقليل من المدخنين من يحس هذه القذارة لأن أكثرهم لا يبالها كما نعرف نحن غير المدخنين ، وحين ندخل إحدى الغرف التى اختنق فيها الهواء بروائح الدخان فإننا نتأفف ونشمئز . ولكن المدخن لا يلتفت إليها .

وقد كان غلادستون — كما كان دزرائيلى — يكره الدخان . وكان إذا جاء ضيوف إلى منزله لم يجز لهم التدخين فى « غرفة الضيوف » ، بل كان ينفيهم إلى غرفة نائية حيث لا تصل إليه منهم روائح الدخان .

* *

ويجب أن ننظر إلى التدخين من الوجهة السيكلوجية . بل إن هذه الوجهة هى أهم الوجهات وأحراها بالدرس ، لأن التدخين عادة

لا نتعلق بها ولا نمارسها ولا نستطيع الإقلاع عنها إلا ببواعث سيكلوجية .

وكلنا يعرف كيف ينشأ التدخين . فإن المدخن المبتدئ هو فى العادة شاب دون العشرين ، يريد — من حيث لا يدرى — أن يظهر أنه رجل . وهو فى هذه السن يحاول أن يتخلص من كل ما يربطه بالطفولة أو الغرارة . وقد كانت العصا قبل أن تنقرض من مجتمعنا تؤدى هذا المعنى عنده . فكان الشاب يشترى العصا لكى يثبت رجولته . فالعصا هنا رمز . وكذلك السيجارة فإنها رمز للرجولة المبتدئة وبرهان على أن الشاب لم يعد صبيًّا ، بل صار مثل الرجال يدخن ولا يخشى رقابة الأبوين . فهو يعمد إلى السيجارة فى طرب النمو ويفرح بها كما سبق له أن طرب عندما استبدل بالبنطلون القصير بنطلوناً طويلا . ومن وقت لآخر نرى من أولادنا إلحاحاً فى طلب البنطلون الطويل حتى وهم دون الثالثة عشرة . وليس غريباً فى الصبى فى هذه السن أن يطلب السيجارة أيضاً . لأن كليهما — البنطلون الطويل والسيجارة — يرفعانه فى وهمه وزعمه ، إلى مرتبة الرجال .

فنحن إزاء « مركب نقص » . هذا المركب ، أو هذه العقدة ، التى تجعل حتى الطفل يقف على الكرسى ويصيح فى أبيه بأنه أطول قامة منه ، وهى التى تجعل الفتاة تتوهم إثبات عصريتها بالتدخين ولو أصابتها نوبة من السعال تفسد عليها هذه « العصرية » .

وإذا أمكننا أن نعرف هذا الأصل استطعنا أن نقى أبناءنا من التدخين ، وذلك بأن نجعلهم يحسون الرفعة والشرف والرجولة بأساليب أخرى ، مثل

الرياضة البدنية أو الاندماج الاجتماعى أو التفوق الثقافى ، أى يجب أن نفتح الأبواب للشاب لكى يذهب عنه هذا الشعور الخفى بالنقص .

ونحن نعرف عن العادات أننا نملكها أولا ونقبل عليها راضين مختارين ، ثم تعود هى فتملكنا وتأسرنا حتى لا نستطيع الفكاك منها . ولكن العادات ليست مع ذلك سواء ، فإننا ندهش حين نعرف أن الحشيش لا يكوّن العادة فى حين يكوّنها الدخان. ذلك أن مدخن الحشيش — على فظاعته — يمكنه الانقطاع عنه فى أى وقت ، وهو لا يشكو توتراً نفسيا فى غيابه كما هى الحال فى معتادى الدخان . وكلنا يعرف ذلك المدخن الذى يلقى علبة السجاير فى الشارع وهو يقسم بأنه لن يعود إلى التدخين ، ثم لا تمضى ساعات حتى يكون قد اشترى غيرها . وكثيراً ما تنعقد العزيمة على الانقطاع التام وتبقى هذه العزيمة قوية شهراً أو سنة ثم يعود المدخن إلى هذه العادة وهو صاغر .

وأسوأ ما فى عادة التدخين أنها لا تتخير وقتاً معيناً من أوقات النهار أو الليل ، لأن المدخن يمارس هذه العادة منذ استيقاظه فى الصباح إلى ساعة نومه فى المساء . وللجسم إيقاع فسيولوجى كثيراً ما يتأثر بالتدخين كما نرى الحاجة الملحة عقب الطعام إلى السيجارة وإلا غثيت النفس وساء الهضم ، بل هناك من المدخنين من يحتاج إلى السيجارة وإلا أصابه الإمساك . ألسنا نلمح هنا إيقاعاً فسيولوجيا نشأ منذ الأيام الأولى حين كان الشاب قبيل العشرين من العمر يحاول التخفى والتستر فيدخن فى المرحاض حتى لا يدرى به أبوه ، ثم كان بعد ذلك تلازم العاطفتين حتى سن الشيخوخة ؟ !

قلنا إن التدخين ينشأ عن الرغبة فى مظهر الرجولة أو المظهر العصرى ، وهو يدل هنا على « مركب نقص » ولكنه لا يلبث أن يصير عادة . وعندئذ ينشأ له مغزى سيكلوجى آخر .

ولكى نفهم هذا المغزى يجب أن ننظر فى هذه الأمثلة التالية :

١ — موظف فى مكتبه قد تشوّش عملُه فهو يدخن كثيراً .

٢ — صديق نعرفه قد بلغه خبر سيئ أو صدم بما لا يحب ، فهو يعمد إلى السيجارة ويمعن فى التدخين .

٣ — صديق آخر يقول إنه فى المكتب يدخن كثيراً ولكنه فى البيت لا يكاد يحتاج إلى السجائر .

هذه ثلاثة أمثلة تدل على أن التوتر النفسى يؤدى إلى الالتجاء إلى التدخين للتفريج . ولذلك تقل الرغبة فى التدخين عند الارتياح والرضى ، وتزداد وقت السخط والاكتئاب . وذلك الشخص الذى يقول إنه يدخن كثيراً فى مكتبه ولا يكاد يدخن فى منزله يثبت بهذا القول حبه لبيته وأولاده وأنه يجد فيهم غنية عن هذا الترفيه الكيماوى . فالتدخين عندما يصير عادة يغدو سبيلا إلى التنفيس عن التوتر النفسى ولذلك كلما ضاق المدخن بعيشه ازداد رغبة فى التدخين . ويجب أن نستنتج — لهذا السبب — أن عادة التدخين تستبد بالفقراء والمعوزين القلقين على معاشهم أكثر مما تستبد بالأغنياء الراضين . ونستطيع أن نقول بعد ذلك إننا عندما نصرف النظر عن التدخين باعتبار أنه عادة يبقى فى إدمان التدخين مغزى آخر هو ظاهرة السخط الاجتماعى ، فالمدخن

المدمن هو فى الأغلب ساخط كاره مهموم قلق . وهو حين يعالج من هذه النواحى يذهب عنه الإدمان وتتراخى أغلال العادة حتى يسهل حلها ، ولهذا السبب كثيراً ما نجد أن أحد الموظفين قد أبطل التدخين أو أبطل الإدمان عقب ترقيته ، لأن التوتر النفسى السابق قد خف أو زال بالترقية أو العلاوة ، والناجحون أقل تدخيناً من الذين يسوء حظهم .

فالتدخين من هذه الناحية يعد نتيجة ، نتيجة الاكتئاب والخيبة والسخط . ويجب أن يعرف المدخن كل هذه الظروف حين يحاول إبطال هذه العادة ، بل عليه أن يعرف أن التدخين يزيد هذه الظروف قوة بدلا من أن يزيلها ، لأنه يستهلك المال والصحة والوقت والالتفات للواجبات والمهام .

* * *

نحن — غير المدخنين — نسلم جميعاً بضرر التدخين . ولكن كيف نقاومه ؟ يجب أن تكون المقاومة مزدوجة : أى وقاية لأولئك الذين لم يقعوا فى هذه العادة ثم علاجاً لأولئك الذين وقعوا فيها .

فأما الوقاية فتبدأ منذ الطفولة فإننا نعرف أن الذين يجمعون أعقاب السجائر فى الشوارع يقعون فى عادة التدخين لمحض الملابسة ، لأن الصبى الذى يلتقط عقباً مشتعلا يتطلع إلى تجربته ويكرر التجربة حتى تنشأ العادة ، وواضح أن وقاية هذا الصبى من التدخين تكون بمنعه من جمع الأعقاب ، وعندنا قانون يعاقب جامعى الأعقاب ، وكل ما نحتاج إليه هنا هو الدقة فى تنفيذه .

ثم هناك الزوج الذى يحمل زوجته على التدخين لأنها تشمئز من رائحته . وتحاول التغلب على هذا الاشمئزاز بأن تتعود هذه العادة مثل زوجها .

ثم هناك الأب الذى يستخدم أبناءه فى شراء السجائر أو تناولها ، فإن للملابسة هنـــا أثرها . والصبى — أحياناً للاستطلاع أو للاسترجال — يعمد إلى تجربة التدخين . ثم تتكرر التجربة حتى تصير العادة .

فالتدخين من هذه النواحى معدٍ كالمرض سواء . فلو ألقيت أعقاب السجائر فى السلال الخاصة بالمهملات فى الشوارع حيث تمكن رقابتها . ثم لو عنى الآباء والأزواج بأولادهم وزوجاتهم ووقوهم هذه التجربة لقل تفشى التدخين .

وقد ذكرنا ذلك الشاب الذى يدخن لكى يثبت رجولته وتلك الفتاة تدخن لكى تثبت عصريتها ، وعلاج هذين أن نوجد لهما وسائل أخرى للترفيه النفسى والرضى وأن يوفر لكل منهما مكانه تحت الشمس حتى لا يجد نفسه ناقصاً ، أو متهماً بالنقص ، أو متوهماً للنقص . فالشاب يجب أن يرتاح فى عمله وأن يحبه . ويجب أن يجد سلويات مختلفة تشغل وقته وذهنه مثل القراءة أو اللعب . أى ثقافة الذهن أو ثقافة الجسم . كما يجب أن تجد الفتاة فى المجتمع مايحملها على أن تكبر شخصيتها بوسائل أخرى غير التدخين .

أما بعد ذلك . أى حين نجد أن العادة قد تملكت وتسلطت . فإننا

يجب أن نتخذ وسائل أخرى للعلاج . وقبل كل شيء يجب أن نعد التدخين نتيجة الكظم النفسى ، لأن كل مدخن هو — إلى حد ما — فى نيوروز ، أى مرض نفسى ، لأنه ضائق بوسطه مختنق بهذا الضيق الذى يرفه عنه من وقت لآخر بالسيجارة ، فإذا بحثنا أسباب هذا الضيق وعالجناها سهل علينا فكه من أسر التدخين .

ولكن يجب ألا نقنع ببحث الأسباب التى أدت إلى التمسك بالتدخين ، لأن العادة هنا قد لابست النفس والجسم ، كما ترى عند أولئك الذين يحتاجون إلى السيجارة عقب الطعام مع فنجان القهوة ، أو حتى عندما يدخلون المرحاض ، فإننا يجب أن نتوسل إلى كسر العادة .

ولكن لو سئلنا : أيهما الأهم ، أن نكسر العادة ونهجم عليها هجوماً مباشراً أم أن نبحث الأسباب النفسية التى تحمل المدخن على الالتجاء إلى التدخين ؟ لقلنا إن بحث هذه الأسباب أهم ، وهذا هو الشأن فى السكير ، لأن الخمر عنده نتيجة وليست سبباً ، وهى فرار من وسط خانق وضيق مرهوب ، ولا نستطيع أن نغير عاداتنا إلا إذا نوينا ورضينا تغيير شخصيتنا ، ومن هنا هذه الظاهرة المألوفة التى نراها فى بعض المدخنين حين يقضى أحدهم نحو ثلاثين سنة فى إدمان التدخين فإذا به ذات صباح قد انقطع فجأة انقطاعاً تامًّا ، فهنا قد تغيرت الشخصية تغييراً لا يقل فى قيمته عما نراه فى الشاب الأعزب الذى يعيش السنوات فى تشرد جنسى ثم يتزوج ويعود رجلا صالحاً

لا يعرف القهوة ولا يخالف السنن الدينية أو الاجتماعية .

والواقع أنه ليس هناك أحد يترك التدخين أو الخمر إلا بعد أن تتغير شخصيته . وبعد أن يعالج — من حيث لا يدرى — الكظم النفسى السابق . ونعنى هنا بلفظة « الترك » الإقلاع التام . أما حين يكون الترك مقصوراً على أسابيع أو أشهر فإنه برهان على أن الشخصية لم تتغير . وعندما يكون تغير الشخصية كاملا من ناحية الكظم النفسى السابق لا يكون هناك أى محل أو حاجة لمعالجة العادة وكسرها لأنها تتبخر وتتبدد . ولكنه فى أغلب الأحيان لا يكون كاملا . وعندئذ تجب الاستعانة بوسائل أخرى .

ومن أسوأ هذه الوسائل أن يعمد المدخن إلى أشياء تشبه التدخين كأن يضع فى فمه مبسما ميتاً يتلمظ عليه . فإن هذا المبسم يستبقى العادة حية فى الجهاز النفسى . وكل ما فيه أنه تعذيب . فإن الذى ينوى الصوم عن الطعام لا يقعد أمام مائدة مزينة خالية من الطعام . بل يبتعد عن الطعام وألوانه ابتعاداً تامًّا . وكذلك الشأن فى المدخن يجب عليه أن يبتعد عن كل ما يلابس التدخين .

يجب عليه ألا يجالس المدخنين طول مدة المعالجة .

ويجب عليه ألا يضع فى فمه غليوناً كاذباً أو مبسما ميتاً .

بل يجب عليه ألا يمضغ الباستيليا أو يمضغ اللبان باعتبار أنهما يغنيانه عن التدخين ، لأن الواقع أن كل هذه أشياء تذكره بالتدخين .

وأحسن من هذا أن يضع عقبات مادية تحول دون حصوله على

السجاير . فإذا كان على نية السفر إلى قرية نائية فلينتهز هذه الفرصة لكى يقضى يوماً كاملا وهو عاجز عن التدخين . لقد كان « داروين » يخفف من الإدمان بأن كان يضع علبة الدخان بعيدة عن غرفته حتى إذا اشتاق إلى التدخين وجد حائلا فى لذة الدرس وبعد المسافة .

ثم هناك إغراءات مختلفة لها فتنتها ، فيجب أن يتوقاها المدخن : هناك الإعلان فى الصحف عن الفتاة الجميلة الرشيقة التى يكاد المدخن يشم أنفاس الدخان وهى صاعدة من فمها . فهنا جمع بين إغراءين متحالفين . ولذلك تجب المقاومة كأن تعرض أيضاً على الجمهور صور للوجوه الشاحبة والأسنان الصفراء والغرف المشوشة القذرة بأعقاب السجائر ، ونحو ذلك مما يعد دعاية مناقضة لدعاية المتجرين بالدخان .

ويمكن تلخيص ما سبق فيما يلى :

١ — وقاية الأطفال والصبيان ، بل الزوجات أيضاً ، من قدوة الآباء والأزواج .

٢ — وقاية صبيان الشوارع من المدخنين الذين يلقون الأعقاب فى الطرق العامة .

٣ — وقاية الشاب والفتاة من التدخين بإيجاد وسائل أخرى ليس للتسلية بل لتكبير الشخصية .

٤ — الوقوف على نوع التوتر النفسى الذى يؤدى إلى التدخين ومعالجته .

٥ — منع الإعلانات الجذابة المغرية بالتدخين .

٦ – إيجاد عقبات مادية للمدخن الراغب فى ترك عادته .

٧ – ربما كان خير الأوقات لترك هـذه العادة يقتضى تغيير الشخصية .

الأدب المرتبط

ما زلت أذكر الفرح الذى غمرنى حين تناولت قبل خمس وعشرين سنة كتاباً يحوى قصصاً مصرية للأستاذ محمود تيمور ، وقد بادرت عندئذ إلى كتابة مقال فى البلاغ أشيد به وأدعو إلى تمصير القصة بحيث يكتب المؤلفون عن موضوعات مصرية بدلا من الاعتماد على الترجمة .

والآن – بعد ربع قرن – أجد أن القصة المصرية قد أخذت مكانها من الأدب العربى ، وأن عندنا من المؤلفين من يرصدون حياتهم الأدبية لهذا الفن ، وهذا أحسن .

ولكن مما يعاب عليه بعض مؤلفينا – بل كثرتهم – أنهم يجعلون الحب الجنسى بؤرة القصة . ومع أنى لا أنكر ما للحب الجنسى من قيمة فى حياتنا فإنى أعتقد أن فى هذه الدنيا من الاهتمامات الأخرى ما يجب أن يشغل القراء ويجذب المؤلف القصصى إلى بحثه ، فهناك مشكلاتنا الاجتماعية العديدة ، بل المشكلات الشخصية للشبان والفتيات وللأزواج وللكهول ، مشكلة الفتاة قبل الزواج من حيث رغبتها فى استكمال

تعليمها وكراهة والديها لذلك ، ومشكلتها أن تتزوج المال بدلا من الشباب ، ومشكلتها بعد ذلك فى تدبير اقتصادياتها المنزلية وتربية أولادها ، ومشكلتها فى ابتداء سن النضج والإيناع عقب انقطاع التناسل .

وأيضاً مشكلة الشاب فى اختيار حرفته ومشكلته فى اختيار زوجته ، ومشكلته مع رؤسائه ، وسائر مشكلاته حين يفكر فى مستقبله أو فى خلافه مع زوجته ، ووزن الطلاق بالميزان الاجتماعى والمقارنة بين مصلحته هو ومصلحة أبنائه .

بل كذلك مشكلات العمال التى تحتاج إلى توضيح كثير يبعث الرقة والإحساس بين القراء ، حتى نحب عمالنا ونفكر على الدوام فى رفاهيتهم . أجل يجب أن يصف كتابنا القصصيون بيت العامل فى الريف والمدن وما ينام عليه من فراش وما يأكله من طعام ، وكيف تؤدى حاجته إلى المال إلى حرج النفس فيضرب زوجته أو أبناءه ، أو حين تبعثه هذه الحاجة إلى التفريج عن طريق الحشيش أو الشاى والهرب من البيت .

إن الإنسان ليس كائناً حيواناً فقط يفكر فى اشتهاء الجنس الآخر ، لأننا يجب أن نسلم أنه ، إلى جنب هذا ، هو إنسان اجتماعى ، وهو إنسان سياسى ، وهو إنسان فلسفى ، يحمل فى قلبه هموماً واهتمامات قد تزيد — بل يجب أن تزيد — على اشتهاءاته الجنسية . يجب على مؤلفينا القصصيين أن يشرحوا لنا فى قصصهم مشكلاتنا الاجتماعية وأن يربطوا أدبهم بمجتمعنا وأن يصفوا لنا فى أبطال القصة طرازاً — بل طرزاً — من ذلك

الشباب الذى ارتقى وتعلم وكون شخصيته وصنع نفسه وذلك العامل الذى أبى أن يخدر نفسه بالحشيش وعمل على ترقية نفسه وترقية زملائه ، وتلك الفتاة التى أصرت على أن تكون متمدنة متعلمة على الرغم من كل العقبات إلخ . .

ليس الإنسان كائناً جنسيًّا فحسب ، إذ هو أيضاً جملة كائنات . وعلى المؤلف أن يبسط الآفات التى تتكون وتتربى فيها هذه الكائنات .

كهنة من طراز جديد

عندما أفكر فى القيم الاجتماعية العصرية للكلمات المحورية التى يسترشد بها المجتمع الأوربى ، أو مجتمعنا ، فى معانى الفضيلة والصلاح والشرف — أجد أنها ليست من كلمات الأديان ، إذ لم ترد قط فى كتاب دينى ، وإنما وردت فى كتب الأدباء أو الفلاسفة الذين فكروا فى ارتقاء البشر فى أوساط جديدة تطلبت إحساسات جديدة .

اعتبر كلمة المروءة — أجمل كلمة فى اللغة العربية — فإنها مع ما تحمل من المعانى البشرية السامية ، لم ترد قط فى أحد الكتب المقدسة ، وإنما هى من وضع الأدباء . بل ماذا أقول ؟ إنها من وضع العامة . وهى تروح وتغدو على ألسنة الفلاحين والعمال فتسمو بهم إلى مراتب من الفهم والبر ما كانوا ليصلوا إليها لولاها .

أو اعتبر كلمات : الحرية والإخاء والمساواة ، فإنى ألم أجد واحدة

من هذه الكلمات الاجتماعية قد وردت فى الكتب المقدسة وإنما هى من مخترعات الأدباء الفرنسيين .

أو اعتبر كلمة الشرف التى لم تذكر فى الكتب المقدسة .

أو اعتبر هذه الكلمات التى يحيا بها مجتمعنا ، نظاماً وفكراً ، وهى : العائلة ، والمجتمع ، والتطور ، والديمقراطية ، والاشتراكية .. كلمات ملهمة مليئة بالمعانى التى تزيد الفهم وتنظم الفكر ، أليست جميعها من مبتكرات الأدباء والفلاسفة ؟

ولم يذكر الضمير ، ولم يذكر الوجدان ، فى الكتب المقدسة .

لقد عرف العالم المتمدن كتاباً أحيوا الإنسان ، ولغطت قلوبهم وتحدثوا فيما بينهم ، وخطبوا وكتبوا عن الحرية والحب والمستقبل ، فكانوا كهنة من طراز جديد يضيئون المصابيح ويخططون السعادة والشرف .

وإنى لأعرف من هؤلاء الكهنة فى عصرنا أندريه جيد ، ومارسيل بروست ، وبول سارتر ، وبرنارد شو . ولكنى أعرف أيضاً صرخات ڤولتير ، وأشعار بيرون ، وسطوات الأفكار الحرة على التقاليد من داروين وفرويد ونيتشه .

أعرف هذه الأسماء ، أسماء القديسين الجدد ، وأحس أنها لا تزال تكافح من أجل الشرف والفهم والإنسانية .

ولذلك يجب أن يتسع معنى الدين عندنا ويدخل فيه الأدباء والفلاسفة ويكونوا من قديسيه .

وهؤلاء الأدباء والفلاسفة الذين أعطونا المعانى ورسموا لنا الأهداف الجديدة لم ينقضوا الفضائل القديمة التى دعت إليها الأديان ولكنهم أكملوها . إذ هم عاشوا فى عصر آخر يحتاج إلى فضائل أخرى .

أحسوا التطور فى المجتمع فدعوا إلى تطور فى الفضائل والقيم . ولما رأوا أن القيم الدينية التى ورثناها قبل ألفى سنة هى قيم أخروية تدعو إلى صلاح الفرد بالصوم والصلاة والتسليم بالعقائد ونشدانه الخلاص الشخصى ، عمدوا إلى إيجاد قيم أخرى دنيوية اجتماعية غايتها تكوين المجتمع الصالح . ومن هنا هذه الكلمات الاجتماعية الجديدة التى ذكرناها ، والتى لم ترد قط فى كتاب مقدس . فإنها اجتماعية إنسانية من حيث إنه يراد بها خدمة المجتمع وترقية البشر فى عصر جديد غير العصور القديمة التى نشأت فيها الأديان .

لقد احتاجت العصور القديمة إلى الإحسان والبر بالفقراء . ولكن عصرنا قد استحدث . على أقلام الأدباء والفلاسفة . قيماً جديدة تستنكر الإحسان والبر . وتقول بالديمقراطية التى تجعل الفقراء أغنياء بما تقرر لهم من حق العمل . وعلى هذا الأساس نحن نعاقب فى مصر من يمد يده للسؤال وإن لم يكن قد استكملنا بعد النظم الديمقراطية والضمانات الاجتماعية التى تغنى عنه .

إنهم هؤلاء الأدباء والفلاسفة يمارسون القصص والشعر وهم ينشدون القداسة فى المجتمع . فى كل فرد ، وليس فى معبد ، وليس لشخص مفرد . وليس لأمة مفردة .

القصة فى أدبنا المعاصر

ظهرت القصة المصرية حوالى ١٩٢٠ .

وكان لظهورها أسباب اجتماعية . فإن انتقال المرأة من النظام القديم ، نظام الحجاب وحدود البيت والرضا بالأمية إلى نظام السفور والاختلاط بالمجتمع والتعليم ، هذا الانتقال قد أحدث ارتباكاً فى القيم الاجتماعية الإنسانية أدى إلى الكثير من التساؤل عن مركز المرأة : هل هو البيت أو المجتمع ، هل هو العمل الحر والشخصية الناضجة أو الزواج والأمومة ؟

هذا الارتباك ، هذا الشك ، كان أول درجات الفهم . فإننا شرعنا نفكر ونناقش ونعين القيم .

أذكر أنى كنت أتحدث مع الشاعر خليل مطران حوالى ١٩١٢ عن تأليف قصة يكون مجتمعنا المصرى مسرح حوادثها . وانتهى بنا الحديث إلى أنه لا يمكن تأليف قصة مصرية واقعية تجذب القارئ الذى يهتم بمشاكلها ويتتبع تغيراتها وحلولها . وذلك لسبب واحد بسيط هو أن اعتماد القصة فى جميع أنحاء العالم فى أغلب الأحوال هو الحب . ولم يكن فى مصر فى ذلك الوقت ترخيص للاختلاط بين الجنسين . وإذن لم يكن الحب مما يسمح به المجتمع .

وكان هذا المنطق صادقاً فى ١٩١٢ .

ولكن المجتمع تغير بالقيم وبثورة ١٩١٩ حين نزعت المرأة المصرية الحجاب وسارت فى مظاهرات تندد بالاحتلال البريطانى. ثم شرعنا ننشئ المدارس الثانوية للبنات . ثم أجزنا لهن الدخول فى الجامعة فكان الاختلاط . وكان خروج المرأة إلى المجتمع .

وتغيرت بذلك عادات الشروع فى الزواج ، وأصبح من الممكن أن يقول الشاب إنه أحب خطيبته وإنه تزوجها عن حب . يقول هذا فى حياء وعلى بعد من آذان الأغراب ، بل على بعد من آذان الأبوين للفتاة .

ولكن الفتاة لم يكن لها الحق أو لم تكن لها الشجاعة لأن تصرح بحبها لخطيبها . بل أكبر ظنى أنها لا تزال كذلك إلى الآن « تضمر ولا تظهر » ، وذلك لأن مجتمعنا لم يسلم كل التسليم بحق الفتاة فى الحب .

ولما شرعنا نأخذ بالقيم الأوربية فى الأدب العربى وجدت المجلات القصة من أكبر الوسائل للإغراء وجذب القراء . فكانت ترجمة القصص والأقاصيص .

ولكن حوالى ١٩٣٠ شرع كتابنا فى محاولات جديدة بإيجاد القصة المصرية، ووجدوا الطريق معبداً بعض الشىء لأن يتناولوا موضوع الحب بين شاب وأسرة مصريين ، يتناولونه فى خوف وتردد . بل يذكرون تفاصيله فى شىء من السرية ومراقبة الأبوين المتربصين .

انفعل الكتاب القصصيون بالتطور الجديد فى تعليم الفتاة واختلاطها

بالمجتمع . ولكن المجتمع أيضاً انفعل بهم . أى أن التفاعل بين المجتمع والأدب أخذ مكان الانفصال السابق .

المجتمع حمل الأدباء على أن يجعلوا الحب موضوع قصصهم .

والأدباء حملوا المجتمع على أن يعترف بأن الحب ضرورى للحياة السليمة وأنه يجب ألا يكون هنالك زواج إلا بعد حب وصداقة وولاء .

المجتمع هيأ الفرصة . والأدباء استغلوها فعاد أثرهم على المجتمع .

هذا الأثر هو تنبيل جديد للإحساسات والعواطف ، هو نضج جديد فى القيم الأدبية ، هو تطور فى مجتمعنا جعل شبابنا وفتياتنا أسعد مما كنا نحن .

القيم الأدبية هى فى النهاية قيم اجتماعية .

ولكلماتنا التى أشعناها ، مثل الأدب الإنسانى ، الأدب الهادف ، الأدب فى خدمة المجتمع . هذه العبارات تدل على أن القيم الأدبية هى قيم اجتماعية .

وقد نشأنا على القول بأن الفنون جميعها ، ومنها الأدب ، تهدف إلى الجمال . وليس فى الدنيا أديب أو فنان ينكر قيمة الجمال . ولكن ماذا يفعل الأديب الذى يعالج حادثة أو حوادث اجتماعية إذا لم يجد جمالا فى هذا المجتمع ؟

ماذا يفعل إذا كان هذا المجتمع ينطوى على بؤس وفقر وذل ؟ هل يخدع نفسه ويخدع القراء ويكتب عن الجمال الذى لا يجده إلا فى مخيلته ؟

لقد قال أحد الأدباء فى مصر إن الأدب ترف ذهنى .

وهذه عبارة بعيدة كل البعد عن الصواب . ولكن قائلها يعذر لأنه قد أصبح من المترفين . فهو بهذه العبارة يعبر عن إحساسه . ولكنه لا يعبر عن الأدب السليم الناضج للمجتمع المصرى .

لا . ليس الأدب ترفاً . وإنما هو جهد وكفاح لتغيير القيم الاجتماعية حتى يتغير المجتمع وينتقل إلى مراتب عليا من العدل والشرف والإنسانية .

جو الحب

المصرى الغريب الذى يزور فرنسا لأول مرة يجد أن القبلة التى تعد فى بلادنا شيئاً خاصًّا حميما لا يجوز لعامة الناس أن يروه ، هذه القبلة هى شىء مألوف . وهى مع ذلك ليست قبلة الأبوة أو البنوة وإنما هى قبلة الغرام بين الشباب من الجنسين ، فإذا اتخذت ناحية فى القهوة رأيت شاباً وفتاة ذراع أولهما على عاتق الثانية وذراع الثانية حول خصر الأول ، وهما يحتسيان القهوة أو البيرة ، وبين فترة وأخرى تلتقى شفتا كل منهما بشفتى الآخر فى قبلة حارة تدوم نحو دقيقة أو دقيقتين أو أكثر ، وليس فى المقهى واحد يسدد نظره إليهما فى استنكار .

وكذلك فى الشارع يقف اثنان ، شاب وفتاة ، ثم يطبع كل منهما على شفتى الآخر قبلة تدوم بضع دقائق . وجمهور المارة

لا يلتفت إليهما . وقد أخذت القبلة مكان المصافحة عند الشباب من الظروف .

وجو الحب يغمر فرنسا وقد أصبحت القبلة ، رمز الحب ، من الشعائر الاجتماعية كما هى من العواطف البدائية . فلا يأوى أب إلى فراشه ، حتى يقبل أفراد العائلة ويقبلوه ، وعندما يغضب الأب على ابنه ويرفض القبلة فإن هذا الرفض يعد أقسى عقوبة تنزل بالابن ، وقل من يفعل ذلك حتى بعد الغضب .

ومع أن الفرنسيين يكبرون من شأن المال ، ويدخرون كثيراً ويبالغون فى الادخار إلى حد الشح ، فإنهم حين يتزوجون لا ينسون أن يجعلوا الحب أساس الزواج . فالحب فى المحل الأول والمال فى المحل الثانى . وقد عرفت فى إنجلترا فتيات حوالى الخامسة والعشرين يتزوجن رجالا فوق الأربعين ولكن لم أجد مثل هذا الزواج فى فرنسا التى تؤمن بالحب .

وليس فى فرنسا كلها مقهى يسوده هذا الجو الملتزمت الذى نسميه الوقار . فأينما دخلت أحد المقاهى وأينما قعدت ألفيت عن يمينك أو يسارك أو كليهما ، شابًّا وفتيات فى حمى الحب . ويزيد هذه الحمى حرارة كؤوس من النبيذ المخفف أو الخمر المركزة ، وجميع القهوات فى فرنسا تبيع الخمر كما تبيع اللبن أيضاً .

ويبدو لى كأن المجتمع الفرنسى يشجع شبابه على الحب ويجد فى هذا التشجيع ما يسدد الشبان نحو الاستقامة الجنسية ، أى الحياة

الجنسية السوية ، فإن الشاب الذى يلتقى بحبيبته كل يوم ، ويجد فى عناقها وقبلاتها على القهوة أو فى الشارع ما يشبع بعض غريزته هذا الشاب لا يمكن أن يقع فى شذوذ جنسى لأن الصورة التى ملأت خياله هى صورة المرأة . وكذلك الشأن فى الفتاة . ومن هنا أيضاً شيوع الرقص فى كل مكان ، فإنه أيضاً يؤدى هذه المهمة مهمة التوجيه السليم للغريزة الجنسية .

إننا نحن فى مصر ، حين نحرم الشباب الاختلاط بالفتيات وحين نحرم الرقص أو نصمه بوصمة التهتك ، إنما نوجه الغريزة الجنسية نحو أهداف أخرى ، هى أهداف شاذة ، غير الوجهة التى خلقت لها . لأن الهدف الطبيعى للشاب هو الفتاة وهدف الفتاة هو الشاب ، والفصل بينهما هو توجيه لكل منهما إلى الشذوذ .

لقد ذكر جوليان هكسلى حادثاً عجيباً هو أنه كان واقفاً أمام إحدى إناث الطير وكانت هذه الأنثى فى حرارة الاغتلام ، فلما لم تجد الذكر من نوعها من الطير جعلت تزيف وتتبختر له ، أى لجوليان هكسلى ، كأنه قد قام عندها مقام الذكر . وربما أكون هنا قد نسيت وجعلت الأنثى مكان الذكر . ولكن العبرة واضحة وهى أن الغريزة الجنسية إذا لم تجد هدفها السوى رضيت بالهدف الزائف . الشاذ .

ولذلك يقل الانحراف الجنسى فى أوربا حيث يختلط الجنسان وحيث تبقى الغريزة سليمة ، أما فى أمم الشرق فإن هذه الغريزة تنحرف

كثيراً بحيث يحب الذكر الذكر والأنثى الأنثى .

بل لقد ارتفع هذا الانحراف إلى مقام الأدب فصارت له أبيات من الشعر لا يشمئز بعض أدبائنا من إطرائها والتنويه بمعانيها .

وشباب أوربا ، من الجنسين ، سعيد بهذا الاختلاط . ولست أعنى بهذا أن العادة السرية والشذوذ مجهولان فى أوربا ، ولكنى أعنى أنهما دون ما نعرف فى أمم الشرق بسبب الانفصال بين الجنسين .

فإننا لكل حالة شاذة فى أوربا نجد مائة حالة فى هذه الأمم الشرقية بل أكثر ، ولقد داعب كل من أندريه جيد وبول سارتر فى فرنسا الشهوة الشاذة ولقى كلاهما الاستنكار ؛ كما أن أوسكار وايلد مارسها وعوقب بالحبس سنتين مع أن ضحيته كان راشداً . ولو أن جريمة أوسكار وايلد هذه كانت قد وقعت فى مصر لما كان قد عوقب عليها . ولكن القانون الإنجليزى يعاقب على ارتكاب هـذه الجريمـة ولو وقعت بين راشدين .

أما فى مصر فإننا نشترى ديوان ابن الرومى وأبى نواس ونقرأ فيهما أكثر من مائة صفحة فى وصف هذا القذر ولا نبالى ولا تبالى الحكومة . مع أن لها « بوليس آداب » يلقى القبض على شاب وفتاة إذا وجدا متلبسين بالقبلة !

ثلاث تهم توجه إلى سقراط

كان سقراط فيلسوفاً يعيش فى أثينا قبل نحو ٢٤٠٠ سنة ؛ وكان ، مثل جميع الفلاسفة المفكرين ، يقلق الأثينيين لأنه كان يدعو إلى سيادة العقل على العقيدة ، وقد قدم للمحاكمة ، ووجهت إليه هذه التهم الثلاث التالية :

الأولى : أنه ينكر وجود الآلهة .

والثانية : أنه اخترع آلهة أخرى .

والثالثة : أنه قد أفسد الشبان .

وعندما نتأمل هذه التهم الثلاث نجد أنها مترابطة بحيث تعد تهمة واحدة لأن سقراط عندما أنكر آلهة الإغريق اضطر بالطبع إلى أن يعين غيرها يقوم مقامها وهو فى هذا الكفر كان يفسد الشبان الذين يؤمنون بإيمانه الجديد .

والواقع أنه كانت هناك تهمة أصيلة عميقة توجه إلى سقراط هى أنه كان يقول بأنه يجب أن نحيا وفقاً لمنطق العقل بما نجمعه من اختبارات ومعارف . ولا نؤمن بما توارثناه من أقوال الآلهة .

لقد وضع المعارف فوق العقائد . وكان فى هذا أعظم الخطر على نفسه . وأعظم الألم لأفراد الشعب الذين كانوا يعتقدون ويرتاحون إلى عقائدهم دون أن يتكبدوا عناء التعلم والبحث عن المعارف .

ذلك لأن العقيدة الموروثة تحدث عاطفة من السرور أو الألم أو الخوف أو الاشمئزاز أو البغض أو الحب . فإذا صدمت أحداً فى عقيدته فأنت فى الواقع تصدمه فى عاطفته وتؤلمه .

ومن هنا كراهة الشعب لسقراط ، إذ كان يجرح الناس فى عقائدهم أى عواطفهم .

هل يمكن أن نحيا بالعقل وحده وبما نجمعه من معارف نرتبها ونستخلص منها منطقاً ، ومبادئ وأسلوباً للعيش ؟

لقد عرف سقراط أن الذى يحاكم ويدان ليس سقراط فقط ، بل هو العقل أيضاً ، ولذلك وقف يدافع فى المحكمة عن العقل ، ويقول إننا نستطيع أن نحيا بالعقل وحده .

وحين نقرأ أفلاطون فى عرض هذه المحاكمة . نجد كلمات تتردد هى : يجب أن نمتحن عيشنا . يجب أن نجمع المعارف . غاية المعارف للإنسان هى أن يحيا الحياة الطيبة . وأن ما يمتحن الحياة وما يجمع المعارف هو العقل . ولذلك يجب أن يكون للعقل السيادة فى جميع تصرفاتنا .

كان سقراط يحاكم أمام محلفين يبلغ عددهم خمسمائة من الأثينيين وكان هؤلاء يستمعون إليه كما لو كانوا يستمعون إلى محاضرة أستاذ . وكان هو يحس أنه فى هذا المقام وأنه أيضاً يجب أن يعين لهم المبادئ والأهداف فى حياته وأقواله .

وكان هؤلاء الخمسمائة يعرفونه . وكان « البلاغ » الذى قدم ضده

يحتوى ، كما قلنا ، على ثلاث تهم : الكفر بالآلهة واختراع آلهة جديدة وإفساد الشبان . وكان مقدموه ثلاثة أحدهم دباغ والثانى شاعر والثالث خطيب .

وقد نقل إلينا أفلاطون الكثير من دفاعه عن أقواله وعن أسلوب حياته . وكان ما جاء فيه قوله :

إن الله أمرنى بأن أؤدى رسالة الفيلسوف فأنقب عن سريرتى وعن سرائر الآخرين .

وتوجه إليه التهمة الأولى بأنه ملحد .

فيجيب بأن سيرة حياته كانت سيرة المختار بالقوة الإلهية ، وأن الله قد كلفه أن يستقصى فى سؤال أولئك الراضين عن أنفسهم من الكبار ، وأيضاً أولئك المرتبكين من الشباب ، وأنه لن يكف عن هذا الاستقصاء ولو أفرج عنه . لأن الله قد اختار له أن يكون الذبابة التى تلسع الجواد وتقلقه فلا ينام . وهو نفسه هذه الذبابة إذ لا يفتأ يقلق الدولة الأثينية . ثم يروى عنه أفلاطون قوله للمحلفين :

إذا أمرتم بقتلى فإنه لن يكون فى ميسوركم أن تجدوا من يخلفنى لأنى ، كما قلت لكم ، ذبابة ألصقنى الله بجسم الدولة . وهذه الدولة ، هى جواد أصيل ، ولكنه بليد بسبب ضخامته ، ويحتاج لذلك إلى ما ينخسه حتى ينهض ويحيا . وأنا هذه الذبابة ، لا أفتأ أنبهكم وأغريكم وأعنفكم .

وفى نهاية دفاعه يرجو المحلفين أن يعنوا بتربية أبنائه كما كان

يعنى هو بتربية الأثينيين . بل إنه لينصح لهم بأن يعاقبوهم . ويقول :

« إنى لأطلب منكم أيها الأصدقاء أن تعاقبوا أبنائى ، وأن تقلقوهم كما أقلقتكم أنا إذا كانوا يعنون بالثراء أو بأى شىء آخر أكثر مما يعنون بالفضيلة ، أو إذا كانوا يزعمون أن لهم قيمة حين لا تكون لهم قيمة . . لقد أتت ساعة الفراق بينى وبينكم . وكل منا إلى طريقه . أنا للموت وأنتم للحياة . والله وحده هو الذى يعلم أى الطريقين أفضل » .

ماهى عبرة هذه الحياة ؟ بل ما هى عبرة هذه القيم الخالدة التى أعدم من أجلها سقراط ؟

ما هى عبرتها فى مجتمعنا وحكومتنا ومعيشتنا وشخصية كل فرد منا ؟

هى أن نعتمد على المعارف فى حياتنا حتى نؤلف يوماً ما المجتمع العلمى ونحيا الحياة العلمية . لأن العلم معارف يجمعها العقل .

وهى أن نحترم حرية الضمير . أى لكل منا الحق فى أن يفكر كما يشاء . وأن يتخذ أسلوب الحياة الذى يريد .

وهى أن نحترم حرية الرأى . ومعنى هذه الحرية أن ننشر هذا الرأى ونعلمه للناس . إذاً ما قيمة الرأى إذا حبسناه فى قلوبنا ؟

إن سقراط لم يقتل من أجل الأثينيين فقط . بل قتل من أجل البشر جميعاً .

أى من أجلنا نحن أيضاً . لأنه أصر على أن لنا الحق فى أن نحيا وفق عقولنا وليس وفق تقاليدنا وعقائدنا الموروثة .

اربطوا شبابنا بالحب

قرأت فى الشهرين الماضيين كتابين لعظيمين من عظماء الأدب فى أوربا ، أحدهما لمكسيم جوركى ، والآخر لجان جاك روسو وكلاهما اعترافات .

نشأ مكسيم جوركى فى بيئة عائلية تكفى لتخريج ألف مجرم . فقد مات أبوه وهو طفل ، وعرف بدلا عنه جداً كان غاية فى الخسة . إذ كان يستجدى وهو ليس فى حاجة إلى ذلك وكان ينصب ويغش .

وكان يقسو على زوجته وعلى غيرها . وعرف أعماماً كانوا وحوشاً . ثم تشرد بعد ذلك وبلع ريق الجوع أياماً وشهوراً وعاين التبذل الإنسانى فى جميع مساوئه .

ولكن شيئاً واحداً كان يسنده فى كل هذه الحياة التى كان يعانيها ولا يحياها هو هذه الجدة التى ربته على الحنان والرقة والذوق والشرف .

وهو يذكر أنه ، وهو بعد صبى ، كان يستمع إليها وهى تقص عليه قصص القديسين وكانت مؤمنة تسلم بكثير من الخرافات . فكان مما قالته إن جثمان القديس فى القبر لا يبلى بل يبقى سليما مهما

توالت عليه السنون . فقال لها من فوره : « وهل يبقى جثمانك ياجدتى سليما فى القبر لا يبلى ؟ »

وضحكت الجدة . وسعد الطفل . وبقى يذكر هذه القصة إلى أن تجاوز السبعين من العمر ، ذكرى الحب والحنان والرقة التى كان يجدها فى جدته ، هذه الجدة التى كانت تتسول لفقرها كى تطعم حفيدها.

لقد ارتبط مكسيم جوركى بالإنسانية . وصار رجلا طيباً لأنه عرف جدة طيبة . وصار بعد ذلك يختلط بالمجتمع ويوليه الإحساسات الجميلة التى كان يوليها جدته . فأحب المجتمع .

وكذلك الشأن فى جانجاك روسو . فقد نشأ فى إهمال وإن لم يجد قسوة . وتشرد وعمل خادماً . وأوشك أن يسقط حتى ساوم على مذهبه الدينى وباعه كى يعيش ولكنه عرف امرأة طيبة أحبته بكل ما فيها من عقل وقلب . وكانت جميلة . فبقى طيلة حياته يسعد بالجمال ، جمال المرأة ، وجمال الطبيعة فى الزهر والشفق وجمال الأخلاق فى المروءة والشرف ، وجمال الحب .

لقد ارتبط كل من جوركى وروسو بالمجتمع لأن الحب دخل فى قلبيهما فى الصبا والشباب . وبقى هذا الرباط يشدهما إلى هذه الدنيا ؛ فأحبا الناس ونشد كل منهما فى الإنسان رفعة وشرفاً ومروءة .

ولقد وقع لكل منهما من الظروف ما عزله عن المجتمع . ولذلك تشرد كلاهما فرحل روسو شريداً ، وأحاناً طريداً ، من سويسرا إلى فرنسا إلى إنجلترا .

ورحل جوركى شريداً ، وطريداً أيضاً ، إلى نحو عشرين قطراً فى أوربا وأمريكا .

ولكن هذه العزلة لم تنته بواحد منهما إلى الإجرام أو الجنون وإنما انتهت بمؤلفات يغمرها الحب كما تلهج معانيها بالمروءة وتلفظ موضوعاتها بالشرف .

ما الذى ينقص شبابنا ؟

ما الذى يهوى بهم إلى الجنون أو يحملهم على الإجرام أو الانحدار ؟

إن الشباب الذى يرتبط بالدنيا بهموم الحب أو اهتمامات الذهن لا يمكن أن يفكر فى جريمة ولا يمكن أن يلجأ إلى الجنون أو الانتحار .

وثق أيها القارئ أننا حين نجن إنما نلجأ إلى الجنون لأننا نجد فيه ميناء السلام ، كما لو كنا غرقى نبحث عما ينقلنا من خطر الأعماق وهو الأمواج .

إن الذى يحمل شبابنا على ذلك هو أنهم لم يجدوا جدة طيبة ولم يختبروا سعادة الحب . ولم يسعدوا باهتمامات بشرية سامية ، ولم يمارسوا كفاحاً من أجل الخير والمروءة .

أى لم يحبوا .

وحياتنا تعود رخيصة تافهة حين لا نحب ولا نهتم . أى حين لا نحب المرأة ، أمًّا كانت ، أم زوجة ، ولا نحب المجد ، ولا نبالى

الوطن ، ولا نكافح الاستعمار ، ولا نصطدم بالاستبداد .

اجعلوا حياة الشباب فى مصر غالية وافسحوا لهم ميادين الحب البشرى حتى يرتبطوا بالمجتمع . لأن الشاب الذى لا يجد فى المجتمع ما يحبه أو يرتبط به هو الشاب المجرم الذى لا يبالى أن يقتل إنساناً من أجل مائة جنيه أو ألف جنيه .

هو شاب رخيص يجد الدنيا رخيصة : فلا يبالى أن يتركها بجريمة أو جنون أو انتحار .

اجعلوا هذا الشاب غالياً ثميناً له ما يحب وما يرتبط به فى مجتمعنا . ويجب أن يكون الموضوع الأول لحبه هو المرأة .

عندما تزيد حياتنا حيوية

هناك أوقات تحس فيها باليأس من العدل أو السعادة . أو بتفاهة العيش وحقارة الهدف ، أو بفقد الإيمان من الوجود ، أو بالاقتناع بأن طبيعة الإنسان سيئة وأن الشر أصيل فى دنيانا .

فى مثل هذه الأحوال نحس بخمود العقل وجمود النفس . وفى مثل هذه الأحوال تغشانا الأفكار السوداء . العدم خير من الوجود والموت خير من الحياة . وليست هناك منفعة من مكافحة الظلم ، أو الدعوة إلى النور ، لأن النهاية لكل شىء هى الفناء .

وحياتنا عندئذ تحيا على الحد الأدنى من مستواها .

هى عندئذ تنقصها الحيوية . حياة راكدة مستسلمة .

ولكن هناك أوقاتاً أخرى حين نحيا على المستوى العالى فتزيد حيويتنا . أذكر ذلك اليوم السعيد فى حياتنا حين سمعنا عن خلع فاروق وطرده من وطننا فإننا لم نكن نحيا فى يوم ٢٦ يولية فقط : لأن حياتنا كبرت عندئذ وامتدت إلى ١٦٠ سنة منذ استولى الدخاخنى ، محمد على ، على بلادنا بالغدر والمكر إلى يوم أقلعت الباخرة بفاروق من الإسكندرية . فى هذا اليوم زادت حياتنا حيوية وزاد وجداننا بتاريخنا . وصار الطعام أسوغ والماء أمرأ على ألسنتنا : وأحسسنا كأن حياتنا التى كانت نثراً متوشعاً بالكذب قد صارت قصيدة عالية وكأن درجة الحرارة فيها قد زادت .

ولكل منا أيامه ، هذه الأيام السعيدة التى يزيد فيها إحساسه العالى أو وجدانه العميق .

لقد عرفت أن الإحساس ، مثل العقل ، يمكن أن يكون بليداً أو ذكيًّا . وإنى لأذكر هذا الإحساس الذكى فى رجل ، ما زلت أجهله ، كان معى فى ١٩٤٦ فى محبس قسم الأزبكية أنتظر التحقيق فى تهمة قلب نظام الحكم . وكنت قد دخلت المرحاض وخرجت منه وإذا بحذائى قد غمس فى القذر ، ورآنى هذا الذى أجهله مربوكاً مخبولا فتسلل من خلفى وأخذ الحذاء وغسله ورده إلى مكانه .

وعندما أذكر هذه الحادثة ينتابنى إحساس الحب الرهيب لهؤلاء الملايين من أمثاله الذين تمتلئ نفوسهم بالذكاء . وعندئذ يزيد وجدانى

أى أنى أزداد وجوداً فى هذه الدنيا فأتعقل أكثر وأحس أكثر ، ويخزنى ضميرى إلى اليقظة كأنى كنت نائماً فصحوت . وكأن حياتى كانت خامدة فانتبهت . أليست هناك لحظات وأوقات تتأكد فيها حياتنا فتزداد حيوية ؟ أليست هناك لحظات وأوقات نعرف فيها أن الطيبة أصيلة فى الطبيعة ؟

ألبس هناك كوب من الماء بعد العطش والشؤبوب البارد فى أيام الصيف ؟!

قد تقول إن هذه أشياء صغيرة لا تزيد على لذة الجسم .

وهذا صحيح . ولكن من منا لا يبتئس ويغتم إذا حرمها ولو لوقت قصير .

والبؤس والغم هما نقص فى حيوية حياتنا . كما أن الفرح والبهجة هما زيادة فى الحيوية . ومع ذلك ليس هناك شك فى أن لذات العقل والنفس تعلو على لذات الجسم وشهواته .

لما زاد الفيضان هذا العام قصدت إلى روض الفرج فى الصباح وقعدت أتأمل النيل فى صمت وأفكر فى تاريخه الجيولوجى وتدفقه من بحيرة فكتوريا إلى مكانه ، من علو أربعة آلاف متر .

وأحسست عندئذ أنى قد زدت وجوداً ، وابتعدت حدودى واتسعت آفاقى .

إن هذه المياه قد آنست التماسيح وأفراس النهر والكركدن وهى تحمل إلينا تراب أثيوبيا . ثم تنساح فوق أرضنا وتعمم الخير .

وفى مثل هذا التأمل والتفكير أحس إغتباطاً وانشراحاً ، وأذكر قول رامبو : « العالم طيب . . إنى أبارك على الحياة » .

أجل . إن فى هذا العالم من المشاهد والأحداث والأشخاص ما يكاد يجعل البليد ذكيًّا ، ويوقظ النائم . ويجعلنا « أوجد » مما كناه ، أى أكثر وجوداً .

انظر إلى أم ترضع طفلها . هل هناك أروع فى الجمال وأحب إلى القلب من هذا المشهد الذى تتبلور فيه الحياة بكل ما تحمل من حب وشرف ومسئولية وتضحية ؟

ألسنا نحس الطيبة والإنسانية عندما نرى الأم الحانية على طفلها ؟

وقفت من مدة قريبة إلى نخلة أتأمل جمالها وأتحدث إليها ، وهى منتصبة مكللة بالسعف ، قد تهدلت منها شماريخ البلح ، وقد برزت على سيقانها عراجين غليظة شظفة كأنها أقـدام الفلاحين التى تشققت بكد الفلاحة . أليس كلاهما يعمل لخدمتنا وتغذيتنا ؟

ودرت حول هذه النخلة كى أملأ نفسى من جمالها . ولشد ما تألمت عندما وجدت سعفة منها متدلية مكسورة .

كانت بيتاً من الشعر مكسوراً . . .

وكثير من المواقف يحيلنى ، على الرغم منى ، إلى شاعر فيلسوف ، فى النهار يغمرنى ضوء الشمس وتشغلنى المدينة باهتمامات مدنية وتبسط لى الصحيفة أخبار الساسة الصغار والكبار . ولكنى فى الليل عندما

يعم الظلام أجدنى أتأمل السماء فأرى النجوم والكواكب فيزداد وجودى وتتسع حدودى .

وعندئذ أنا « أوجد » مما كنت فى النهار .

وهذا هو إحساسى أيضاً عندما أبكر فى الفجر وأخترق هذا الكون من خلال الظلام الأبيض الذى يسبق الشمس .

قبل سنتين وقفت أمام الدينصور فى متحف فى باريس ، فأحسست أنى فيلسوف وجعلت أدور حوله . وهذا الدينصور هو زاحفة تعلو على الفيل جرماً وقد انقرضت منذ مائة مليون سنة . وهأنذا لا أبلغ فى الجرم أصغر عظمة من عظامه أمتاز عليه بهذا العقل الفلسفى الذى أخرج هيكله من الطين والتراب والصخر وجعله منظراً لأبناء القرن العشرين يتعلمون من تاريخه ويفطنون منه إلى معانى التطور والارتقاء .

التخصص . . هوس فكرى

ليس فى تاريخ العالم رجل استطاع أن يغير نظرة الإنسان ونظريته لنشأة الحياة مثل داروين . كما أنه ليس فى تاريخ العلم رجل استطاع أن يغير وجه الثقافة العامة مثله . لأن نظريته التى وضعها فى الأصل لتفسير التطور فى الحياة انتقلت بقوة ما فيها من المنطق والنور إلى حقول أخرى شملت الآداب والفنون والعلوم .

ولكن مع كل هذا الأثر لم يكن داروين نفسه مثقفاً . وقد اعترف هو بذلك حين قال إنه كان أيام شبابه يتذوق الشعر والقصص ويقرأ شكسبير . أما بعد ذلك فلم يعد يطيق قراءة قصة أو قصيدة ، ولعله أيضاً لم يعد يطيق الاستماع إلى الموسيقا أو الاستمتاع برؤية الجمال فى الطبيعة أو فى الفن .

وقد ندم داروين على ذلك . وعلل هذا النقص فى ثقافته ، أى فى تربيته ، بأنه تخصص وتعمق الدراسة لأصول الأحياء وتطورها فلم يجد فراغاً لدراسة أخرى .

التخصص كثيراً ما يحول دون التثقف . ولكن المتخصص يجب أن يحذر هذه الحال وأن ينتبه إلى تربية نفسه بما يزيد على التخصص وذلك بالتثقف .

لقد قيل إننا حين نتخصص نعرف كل شىء عن شىء واحد ولا نعرف شيئاً واحداً عن جميع الأشياء .

كان داروين يعرف كل شىء عن تطور الحياة ، فى حدود المعارف العلمية ، فى عصره . ولكنه كان يجهل آثار الحضارة الفرعونية ، وحضارة العرب فى القرون الوسطى ، وتاريخ الاستعمار الذى عذب الهند ، وآداب كونفوشيوس ، وإلياذة هوميروس ، ولم يكترث لقعقعة الأفكار الجديدة عن الاشتراكية ، ولم يدرس الكمياء أو الفلك أو تاريخ الأديان أو حتى تطور الصناعات ، هذا التطور الذى فهمنا من الإيماءة الأولى التى أومأ بها داروين نفسه حين جعل التطور الأساسى التغير فى الأحياء من نبات وحيوان .

التخصص عمودى والتثقف أفقى .

التخصص هو أن نعرف بؤرة أو نقطة نتعمقها إلى أسفل أو نبنى فوقها إلى أعلى . ولا تتجاوز البؤرة أو النقطة . ولكن التثقف هو أن نتوسع على الآفاق بلا تعمق ، فنعرف أكثر مما نستطيع افهم الكون والإنسان فى الحضارة والأخلاق .

من التخصص نكتسب البراعة أو المهارة فى فن أو علم . ولكننا نكتسب الإنسانية من التثقف . بل نكتسب الفلسفة .

والمتخصصون أنفسهم يكرهون الإسراف فى التخصص ، لأنه ينقلب عندئذ إلى هوس . والقصة التالية يصح أن تكون نكتة مخترعة ولكنها مع ذلك تدل وتحمل مغزى .

فقد تخرج أحد الشبان فى كلية الطب ، وقصد إلى زيارة طبيب كبير قديم ، وجرى الحديث بينهما . وسأل الطبيب المسن القديم ، الطبيب الشاب الجديد ، عن النوع الذى ينوى التخصص فيه .

فقال الطبيب الشاب : سأتخصص فى أمراض الأنف والأذن والحنجرة . ولكنى سأقتصر على التخصص فى الأنف وحده .

أى أنه يريد أن يتخصص داخل التخصص .

ورد عليه الطبيب الكبير القديم المجرب فى لهجة السخرية والتهكم بقوله :

ـ أصحيح هذا ؟ وهل تريد التخصص فى المنخر اليمين أو المنخر اليسار ؟

وواضح أن القصد هنا هو النكتة ، ولكنها النكتة التى تحمل المغزى . لأن الإسراف فى التخصص يضر أكثر مما ينفع . بل إن الطبيب الحكيم فى عصرنا هذا هو الذى يتجاوز بحث المرض الظاهر إلى الأسباب الاجتماعية ، والعائلية ، والسيكلوجية ، والاقتصادية ، التى أدت إليه . إذ ماذا يجدى أن نعالج المرض ونبلغ الشفاء إذا كانت أسبابه قوية قائمة تعمل لإيجاده مرة أخرى ؟

وليس شك أننا كلنا محتاجون إلى التخصص ، أى إلى مهارة فى علم أوفن . وذلك كى نحصل من هذه المهارة على لقمة العيش ، ولكننا نحتاج إلى التثقيف كى نغذى أذهاننا وندربها على التفكير الحسن والفهم الصادق . أى كى نحيا الحياة الذكية السعيدة . ويجب بالطبع ألا ننسى أنه لن يكون هناك ارتقاء أو تطور فى العلوم والفنون بلا تخصص . ولكن لن تكون هناك أيضاً إنسانية بلا تثقيف :

التخصص للحرفة والتثقيف للحياة . ونحن فى حاجة إلى الاثنين .

واعتقادى أن المدرسة الثانوية هى مكان الدراسة التثقيفية أى الدراسة الأفقية ، حيث يمكن التوسع بلا تعمق والوقوف على أكبر مقدار من المعارف الأولية المنبهة للعلوم والفنون . ثم يكون التخصص العمودى فى الجامعة .

وذلك لأن المدرسة الثانوية هى المدرسة النهائية لعدد كبير من أبناء الشعب الذين لا يستطيعون الالتحاق بكليات الجامعة . وهؤلاء

يجب أن نزودهم بثقافة عامة (أفقية) تثير استطلاعهم وتحفزهم على السؤال والبحث واقتناء الكتب وقراءة الصحف والاتصال بالعقل العام فى الوطن والعالم . لأننا فى ظروفنا القائمة وطنية وعالمية ، نواجه مشكلات خطيرة لا نستطيع فهمها إلا إذا كنا على فهم أيضاً بالاجتماع والاقتصاد والسياسة والعلوم التى تتصل بالارتقاء الفنى البشرى ، وقضية الحرب والسلام هى فى النهاية ، قضية الحضارة والإنسانية .

ولن يكون الرأى العام فى شعب ما مستنيراً ناضجاً ملهماً بشأن هذه القضية الخطيرة إلا إذا كان مثقفاً يقرأ أفراده الكتب والصحف فى عناية وفهم للحوافز والأهداف .

يستطيع المتخصص أن ينيرنا عن تاريخ مصر . ويستطيع متخصص آخر أن ينيرنا عن تاريخ أوربا . ويستطيع متخصص ثالث أن ينيرنا عن تاريخ الهند . ولكن المثقف يحتاج إلى أن يعرف تاريخ العالم كله . وأنت حر فى أن تقول إن معرفته هنا ستكون سطحية . وهى كذلك فى الأغلب . ولكنها المعرفة الشاملة التى نلتفت فيها إلى الأصول دون الفصول . أى المعرفة التى يتربى بها ذكاؤنا وتتضح بها إنسانيتنا .

أعجبتنى قصة تعزى إلى « مايكل سادلر » خلاصتها : « أن الألمانى إذا أراد الوقوف على نصيب شخص ما من التعليم طلب الإجابة عن هذا السؤال : ماذا يعرف ؟ فى حين أن الفرنسى يسأل : أية مؤهلات وشهادات يحمل ؟ والإنجليزى يسأل : ما صفاته؟ وأى صنف من الناس

هو ؟ أما الأمريكى فيسأل : ماذا يستطيع أن يعمل ؟ »

أجل ، أيها القارئ ، ما صفاتك ؟ ماشخصيتك ؟ هل أنت مثقف؟ هل قرأت كتاباً عن الفلك مع أنك قد تكون طبيباً ؟ وهل درست شيئاً عن السيكلوجية مع أنك قد تكون مهندساً ؟ وهل تعرف الفرنسية أو الإنجليزية مع أنك قد تكون أزهرياً ؟ ومع أنى ذكرت المدرسة الثانوية كأساس للتثقيف فإنى لا أتمالك الاعتراف بأن التثقيف مجهود يبدأ بعد المدرسة أو الجامعة .

القرن العشرون يلغى القرون الماضية

القرن العشرون ، وبخاصة النصف الثانى منه ، يلغى أربعين أو خمسين قرناً من التاريخ الماضى . وهو يحيل فضائلها إلى رذائل بل أحياناً إلى جرائم ، كما أنه يغير سبل العيش وسوف يغير نظام العالم كله فى السياسة والاجتماع .

إن للقرن التاسع عشر فضلا كبيراً فى أنه جعل بيع الإنسان جريمة يعاقب عليها البائع والمشترى والمقتنى . وسوف يذكر البشر بعد نحو عشرة آلاف سنة كيف كان الناس يخطفون ويباعون . ثم فجأة وقفت النخاسة وتحرر العبيد .

هذا فضل القرن التاسع عشر على الإنسانية .

ولكن فضـــل القرن العشرين أكبر وأبلغ . فقد حقق أنواعاً

من الارتقاء المادى والإنسانى يعلو فى كمه وكيفه معاً على ما تحقق منه فى خمسة آلاف سنة سابقة .

ونحن ، أبناء القرن الماضى ، الذين رأينا القرن الحاضر ونحن فى الصبا أو الشباب ، نذكر كيف استقبلنا الطيران الآلى فى ١٩٠٩ حيث وثب بليريو من فرنسا إلى إنجلترا وقطع المسافة فى أقل من ربع ساعة . وقد عرضت طائرته الركيكة وقتئذ فى لندن وتفرجت برؤيتها ودرت حولها . وخرجت وأنا مملوء بإحساس الإعجاب للطيار مع إحساسى الأول للمستقبل . وها نحن أولاء نرى الطائرات تمخر عباب الأجواء فى القارات الخمس . وصرنا نؤمل ونفكر عن سبيلها فى اجتياز الفضاء إلى الكواكب الأخرى ، وكثير من الجرأة الفلسفية التى نراها فى أيامنا يعود إلى اختراع الطائرات التى تغزو السماء فى أيامنا .

ولكن الطائرة تعد لعبة ، بل لعبة صبيانية ، بالمقارنة إلى ما يجرى هذه الأيام من ثورة انقلابية فى المصانع بما يسمى الأتوماتية أى الصناعة الذاتية . وهى ثورة تجعل إلغاء الرق واختراع الطائرات ، بل اختراع الماكينات ، أشياء تافهة لا تقاس بهذا التحول الجديد فى الإنتاج .

وربما كان أقرب المخترعات إلى الأوتوماتية فى القيم الإنسانية هو اختراع الزراعة قبل نحو ١٢ أو ١٥ ألف سنة على وادى النيل . فإن الإنسان انتقل فجأة من « جمع » الطعام من الغابات أو الصيد إلى « إنتاج » الطعام من الزراعة . والفضل فى هذا لمصر على الإنسانية جميعها كما يدل على ذلك أن كلمات القمح والبر والحنطة كلها فرعونية .

إن الزراعة نقلت الإنسان من الجوع والخطر والندرة إلى الشبع والأمن والوفرة . وهى الأصـــل فى الحكومة والدين والاجتماع والفن والعلم والأخلاق .

ونحن البشر ، وأعنى الأمم الصناعية الكبرى فقط ، ننتقل هذه الأيام من الإنتاج على أيدى العمال إلى الإنتاج بلا عمال . وهو ما يسمى بالأوتوماتية . وقد بدأت هذه الحركة منذ أكثر من خمسين سنة فى مصانع السيارات بما يسمى « التجميع » فقد وجدت هذه المصانع أن خط الإنتاج يمكن أن يدبر بحيث يجرى صنع السيارة منذ أوله ، أى أول الخط ، ثم تجمع أجزاؤه وهو يسير خطوة فخطوة حتى إذا بلغ آخر الخط كان سيارة سوية كاملة يمكن راكبها أن يستقلها ويسير بها .

ولكن الأتوماتيـــة فى أيامنا أكبر من التجميع . بل أكثر كثيراً .

ذلك أن التجميع يقتصد من حركة العمال ، ويجعلهم يعملون وهم فى مكانهم . فينتجون أكثر . ولكن الأتوماتية تعتمد فى أيامنا على المخترعات الألكترونية الجديدة (التى ينتسب إليها الراديو وأشعة إكس وعلم الذرة) . فإن هذه المخترعات تعمل كما لو كانت عقولا تفكر . فهى تدبر ، وتجعلهم يعملون وهم فى مكانهم ، فينتجون . بل أحياناً تعالج الخطأ بنفسها .

كان المصنع ، بطريقة التجميع القديمة ، يستغنى عن عشرة آلاف أو عشرين ألف عامل من مائة ألف عامل . أما الطريقة

الأوتوماتية فتستغنى عن تسعة وتسعين ألف عامل باستخدام ألف عامل فقط . بل ربما فى المستقبل القريب تقنع بمائة عامل بدلا من ألف .

هذه هى الثورة الانقلابية فى الإنتاج .

هى ثورة إنسانية وصل إليها العلم . فالآلات ، وليس العمل ، تستخدم الآلات .

وهذه الثورة لا تزال فى طور الشروع والابتداء ولكنها دخلت المصانع وحققت وجودها بالاستغناء عن عدد غير صغير من العمال وجدوا أعمالا أخرى .

وجدوا الآن ، فى أيامنا . أعمالا أخرى لأن عددهم صغير . ولكن ماذا يجدون من الأعمال بعد أن تتوسع المصانع فى الاتجاه الأتوماتى ؟

هذه المشكلة . . .

إن الإنسان سينتج أو سوف ينتج حاجاته بلا عمال أو بأقل عدد من العمال ، وبالطبع تسير الأمم الصناعية ، التى نرجو أن نكون فى عدادها قريباً ، على أساليب مختلفة فى معالجة الثورة القائمة القادمة . فقد تخفض ساعات العمل من ٨ إلى ٤ ساعات . أو أقل من ذلك . وقد تؤدى الدولة تعويضات كبيرة تساوى الأجور أو تقاربها للعمال المتعطلين . بل إنى أتوقع تغيرات اجتماعية كبيرة وخطيرة بسبب تفشى الأتوماتية فى المستقبل القريب .

وأول ذلك أن العامل الغشيم الخادم لن يجد مكاناً فى المصنع

القادم . لأنه لن يعمل بيديه . إذ أن كل عمله تقريباً سيعتمد فيه على مهارته التكنية (التقنية) أى على مقدار ما تعلمه من العلوم فى الجامعة . بل ربما لن يعمل فى المصانع الأوتوماتية القادمة سوى خريجى الجامعات ، ثم يزيد الفراغ زيادة لم تستعد لها أية أمة ، فنحن نرى الأثرياء فى أيامنا يستغلون فراغهم فى اللهو ، والقمار ، والتارض ، والعبث الجنسى . وليست هذه حالا ترضاها أمة لجميع أبنائها فى المستقبل حين يصير هؤلاء جميعاً عمالا قد تخرجوا من الجامعات .

ولكن المجتمعات الجديدة ، التى ستحيا بالإنتاج الأوتوماتى ، ستجد أن نظام المباراة الاقتصادية الحاضر لن يفى بما كان يفى به هذا النظام قبل خمسين سنة مثلا . فإن الإنتاج الأوتوماتى سيقصر عدد المصانع إلى أقل مقدار . فلن تكون المصانع مئات وألوفاً كما هى الحال الآن وإنما ستكون آحاداً وعشرات .

أقول آحاداً لأن مصنعاً أوتوماتيًّا واحداً يكفى فى إنتاجه لبعض السلع شعباً يبلغ عدده ٥٠ أو ١٠٠ مليون إنسان .

ويوجد الآن مثل هذه المصانع .

إن الذى لا أشك فيه أن الصناعات الأوتوماتية ستعجل النظم الاشتراكية فى جميع الأقطار المتمدنة . إذ لا يعقل أن يترك الشعب مصنعاً واحداً يعتمد عليه فى سلعة معينة ملكاً لأحد الأفراد أو إحدى الشركات .

وعندما يعم النظام الاشتراكى الشعوب المتمدنة التى تعتمد على الإنتاج الأوتوماتى سيزول الاستعمار . يزول تماماً .

ويزول لسببين : الأول أن الإنتاج الأوتوماتى هو إنتاج الوفرة بل الكظة . ومتى اكتفت الشعوب الاستعمارية بإنتاجها فإنها ستستغنى عن سرقة المستعمرات .

والسبب الثانى أن الإنسان ، حين يحيا فى مجتمع اشتراكى ، يقول بالمساواة ؛ فتتغير عواطفه وتنتقل من الشهوات الحيوانية فى النهب والخطف إلى الإحساسات الإنسانية فى المساواة والإخاء . والنظرة الخاطفة ، وأزمة قناة السويس ، تلهمنا الفهم لمعان كثيرة فى هذا الموضوع ، بل الفهم العميق .

إن الدنيا كلها . المتمدنة أولا ثم المتخلفة بعد ذلك ، تسير نحو الاشتراكية ، نحو التأميم الذى سيبعث فى النفوس إحساسات إخائية تلغى إحساسات الأثرة والعدوان والغيرة التى نحيا بها فى عصرنا .

إن القرن العشرين هو قرن الصناعة الأوتوماتية التى ستلغى الكد والكدح والنصب وتجعلنا ننتج فى راحة ودعة كأننا لا نعمل . ثم هو أيضاً قرن الاشتراكية التى سيبعثها الإنتاج الأوتوماتى . وما سوف تجره الاشتراكية فى أثرها من عواطف إنسانية تنأى عن غضب الاستعمار ونهبه وعدوانه .

وأخيراً يجب ألا ننسى أن القرن العشرين هو قرن الذرة التى

— وأعاد عالية ستخفى بعضه او خطه ...
فى القرن الثانى والعشرين .. نظم سياسية واجتماعية مختلفة

سوف تجعل من الإنتاج الأوتوماتى منلما يجعل هذا من الإنتاج المكينى أى بالماكينات : ولكن الذى يجب أن نعترف به أن الإنتاج الذرى ليس قريباً :

والأغلب أن القرن الحادى والعشرين هو الذى سيعتمد عليه .

إن القرن العشرين سيلغى لعنة الكد والكدح فى الإنتاج .

وسيلغى الاستعمار .

وسيعمم الاشتراكية .

وسيعمم المبادئ الإنسانية .

كتاب أصل الأنواع

ليس بين النظريات العلمية ما هو أكثر شيوعاً من نظرية داروين ، ولكن ليس أيضاً بينها ما هو أدعى إلى الخلاف والخبط وسوء الفهم . ولذلك يحسن بنا أن نلخص للقراء كتاب أصل الأنواع الذى وضعه داروين فى سنة ١٨٥٩ ، ونبين الأركان التى بنيت عليها تدليلاته ، حتى يكون القارئ على علم بطريقة تفكير داروين ونظره لهذا الموضوع . وقد تسوقنا حاجة الإيضاح إلى التمثيل بأمثلة لم يذكرها داروين ، وقد نغير بعض التعبيرات تقريباً للفهم .

فالكتاب وضع لإثبات أن جميع الأنواع الراهنة من حيوان ونبات قد نشأت من أصل واحد أو من أصول قليلة . فهو

لا يبحث عن أصل الحياة ، وكيفية نشوئها من الجماد ، بل يقصر بحثه على العوامل التى تهيئ الظروف لظهور نوع جديد من نوع قديم .

وقد ابتدأ المؤلف بالإشارة إلى الدواجن كالحمام والكلاب والقطط وكثرة الشعوب التى استولدها الإنسان بالانتخاب الصناعى من أنواعها الأصلية . فقد كان الكلب مثلا أول ما تألفه الإنسان نوعاً واحداً وشعباً واحداً . فلما أخذ الإنسان فى تربيته تفرع إلى شعوب عديدة الآن ، منها كلاب الصيد وكلاب الرعاية وكلاب الجر وما إلى ذلك . وقد كانت كلها شعباً واحداً فى الأصل لا تباين فيه . فجعل الإنسان ينتخب منها ، ويستولد بعضها ، ويمنع البعض الآخر من التلاقح حتى أوجد الشعوب العديدة الراهنة .

وما فعله الإنسان فى الكلاب والحمام والدجاج وسائر الدواجن والحيوانات الأهلية تفعله الطبيعة فى الحيوان الآبد . فالنوع يتفرع إلى شعوب . ولا تزال الفواصل والمميزات بين هذه الشعوب تشتد وتتعاظم بتقادم الزمن حتى يصير الشعب نوعاً قائماً برأسه .

ثم إنه ليس فى العالم فردان من نوع واحد يتشابهان فى شكلهما تمام التشابه ، أو يتساويان فى قوتهما تمام التساوى . حتى التوائم يختلف أحدهما عن الآخر . ولسنا نعرف أسباب هذا الاختلاف . على أننا نلاحظ أن الاختلاف بين أفراد الحيوان وأفراد النبات الداجنة أكثر مما هو بين أخواتها الآبدة . وعلة ذلك أن الاختلاف فى الغالب

إما أنه ينطوى على ميزة تعين الحيوان على البقاء ، فيعيش ويتناسل وينتشر . وإما أنه يكون نقصاً يعوقه عن المزاحمة ، فيموت وينقرض ، ولما كان الإنسان يعنى بالدواجن ، ويحميها من أعدائها ، ويقيها من كل ما يؤذيها ، لم تعد للاختلاف قيمة بينها من حيث بقاؤها أو انقراضها . وهذا على خلاف ما هو جار بين الأوابد . فإن أقل اختلاف إن لم يكن ميزة تساعدها على المزاحمة ، ينقص قوتها ويعين عليها خصمها فيؤدى هذا فى النهاية إلى إبادتها . ولذلك فالأرانب الأهلية كثيرة الاختلاف ، تتشعب شعوباً عديدة ، بخلاف الأرانب الآبدة .

فالنوع ينقسم إلى شعوب . فالنوع الإنسانى مثلا ينقسم إلى الشعب الآرى والشعب السامى والشعب المنغولى وهلم جرّا . وكذلك الحال فى سائر الحيوان وسائر النبات . ومن العلماء من يخلط الشعب بالنوع . وذلك لأن من الشعوب ما يبلغ اختلافه عن النوع الذى ينتسب إليه حداً يوهم العلماء أنفسهم بأنه نوع آخر . وعندئذ يحدث الشك فى نسبة أحد الأحياء إلى نوع بعينه دون غيره ، لأن الاختلاف بين الأحياء يتدرج رويداً رويداً ، فما يحسبه أحد العلماء نوعاً يعده غيره شعباً . وبديهى أن مجرد وجود هذا الاختلاف فى الرأى بين العلماء يوهم بوجود قرابة الأنواع واتصالها .

ثم إنه من المشاهد أن الأحياء تلد عدداً يربى على ما يبقى ببقاء النوع ، فالفرد الواحد من المحار قد يلد مليون بيضة . ومن الأسماك ما تلد الواحدة منها مئات الألوف من البيض ، فلو نجا جميع هذا البيض

من الآفات ، وخرجت صغاره ، وعاشت ، ونمت حتى صارت محاراً أو سمكاً ، لتجمدت بحار العالم كلها فى شهر واحد وصارت كتلة يابسة من هذين الحيوانين .

كذلك تبيض الذبابة عدة مئات من البيض . ومع ذلك نرى عدد الذباب فى هذا العام مثلا لا يزيد على عدده فى العام الماضى .

والشجرة الواحدة تبذر الآلاف من بذورها فى كل عام بحيث لو نمت هذه البذور لتغطى وجه الأرض بها .

فما السبب إذن فى أن الأحياء على كثرة نسلها لا يزيد عددها على ما كان قبلا ؟

سبب ذلك أن أفراد كل نوع تختلف . ويمتاز بعضها على البعض الآخر . فكل ذى ميزة تعينه على البقاء يبقى ويتناسل على حين نجد غيره مما لم يحصل على هذه الميزة يموت وينقرض .

فالحيوان معرض لعدة آفات جوية وحيوانية . فصغار السمك عرضة لأن تلتهمها الأسماك الكبيرة . وقد تثور الأمواج فتقتلها . فما كان من السمك شفافاً فى لونه ، بحيث لا يتميز من الماء الذى يسبح فيه ، ينجو من الأسماك الكبيرة التى لا تهتدى إليه . فى حين نجد غيره يقع فريسة لها . ثم القادر منها على مقاومة الموج أو الغوص عند اهتياجه يعيش على حين ينقرض غيره .

فالطبيعة تعمل لانتخاب صغار السمك الشفاف القوى على مصادمة الأمواج أو الذى يحب الغوص تحتها .

وكذلك إذا كثرت السباع فى بقعة ما اشتد التزاحم بينها على الغذاء . فمن كان أسرع جرياً وراء الفريسة أو أقوى جسماً على مغالبتها عاش فى حين ينقرض غيره .

ولهذا السبب نجد الحيوان على الدوام يماثل الوسط الذى يعيش فيه من حيث اللون . ويلائمه من حيث المعيشة ومبلغ قوته . فالغزال سريع العدو لأنه يعيش فى الصحراء المكشوفة . وليس له سلاح آخر حيال أعدائه سوى سرعة عدوه . ثم هو والضب والورل ، وسائر أنواع حيوان الصحراء ، تماثل لون رمال هذه الصحراء . لأنها باختلاط لونها بلون الرمال تختفى عن أعين الأعداء . وهى لم تصل إلى ذلك إلا بعد انتخاب طبيعى أفنى منها كل مشهور اللون ظاهره .

والتنازع واضح أيضاً بين النبات . فهو يكثر من البذور ويهيئها بما ينقلها إلى الأمكنة الصالحة لنبته . فإذا نمت وكبرت تنازعت على الضوء والهواء فبعضها يغطى البعض ، فيقتله خنقاً ، بعد أن يمنع عنه الضوء أو يمد إليه جذوره فيحرمه من الغذاء .

وبعد هذا التنازع لا يبقى من مئات البذور التى تلقيها الشجرة غير واحدة أو اثنتين تنبتان وتقومان مقام أمهما فى تخليد النوع .

ولا بد أنه بتقادم الزمن تتراكم الصفات الصغيرة المميزة لكل فرد . فيحصل بعض الأفراد على كفايات وميزات لم تكن موجودة فى أسلافها . فقد يصعب علينا التمييز بين الأب والابن فى النبات ، ولكننا نجد الفرق ظاهراً بين نبات وآخر من أسلافه إذا كان يفصل

بينهما عدة ألوف من الأعوام . وإذا استمر هذا التنازع صار التغيير البسيط الذى بين الأفراد فاصلا ومميزاً يميز شعباً عن شعب آخر من النوع الواحد . ثم تكثر مميزات الشعب حتى تجعله يوماً ما نوعاً قائماً برأسه .

وقد يكون التنازع خفيًّا . مثال ذلك أن بقاء بعض الزهور يتوقف على عدد النحل الذى يعتاده ويلقحه . فإذا قل عدد النحل قلت الزهور ، وإذا زال زالت هى أيضاً .

وحياة بعض الأحياء تتوقف على حياة البعض الآخر ، بحيث إن ما يحصل للواحد من الضرر يصيب الآخر . فقد يظن بعض الناس أنه لا علاقة بين كثرة البرسيم القرمزى والقطط . ومع ذلك قد ثبتت هذه العلاقة الآن ؛ فإن البرسيم القرمزى لا ينمو إلا حيث يوجد النحل لتلقيحه . ولذلك لم يستطع أهالى أستراليا زرعه لعدم وجود النحل عندهم . على أن النحل لا يكثر ويتوالد إلا إذا منعت عنه الجرذان التى تأكل صغاره وعسله . فالقطط ، لأنها تفترس الجرذان ، تساعد النحل على التوالد ، فيكون من ذلك أن البرسيم ينمو لوجود النحل الذى هو واسطة التلقيح بين زهوره . ولو كانت إنجلترا فى حالتها المتوحشة الأولى لقلنا إن البرسيم يؤدى إلى كثرة البهائم التى ترعاه وهذه تؤدى إلى كثرة السباع التى تأكلها .

فترى من ذلك أن صدى التنازع الحاصل بين نوعين يذهب بعيداً فى عالمى الحيوان والنبات ، فتشترك فيه ويتوقف بقاؤها أو فناؤها عليه .

والخلاصة أن الأحياء من نبات وحيوان تلد عدداً كبيراً لا يفى بحاجة الغذاء الموجود فى العالم . ثم هى تختلف فى مميزاتها الفردية . فيحصل بينها التنازع على البقاء أولا . ثم يحدث الانتخاب الطبيعى ثانيا فيبقى الحى الذى يلائم الوسط الذى يعيش فيه وينقرض كل حى لا يلائم وسطه . فإذا تراكمت مميزات الفرد ، ومضت على ذلك آلاف السنين ، صار اختلاف الأفراد اختلافاً فى الشعوب . ثم إذا اشتدت مميزات الشعب صارت الشعوب أنواعاً أخرى .

وإذا نحن رجعنا إلى طبقات الأرض رأيناها تشهد بنشوء الأحياء وتطورها . فهى تصل السلسلة التى انقطعت الآن بين الأحياء الراهنة ، فنحن لا نعرف الصلة بين الطيور والزواحف . ولكننا نجد هذه الصلة فى طبقات الأرض فى حيوانات منقرضة متحجرة نعرف منها كيف ارتفعت الزواحف إلى طيور .

كذلك قد اهتدى العلماء إلى معرفة أسلاف الفرس المتحجرة فى هذه الطبقات . وكذا الحال فى الجمل والخنزير .

وكلما بحثنا فى طبقات الأرض وجدنا عدداً كبيراً من الحيوانات والنباتات المنقرضة التى تزيل الفواصل بين الأحياء الراهنة وتوضح الدرجات التى ارتقى عليها كل من الحيوان والنبات .

ثم إذا نظرنا إلى التقسيم الجغرافى للأحياء نجد النشوء والتطور ظاهرين فيه ، فالجو فى أستراليا مثلا يماثل الجو فى جنوبى أفريقيا ، فهما لا يكادان يختلفان فى المناخ . إلا أننا نجد ذئاباً وجرذاناً فى

جنوبى أفريقيا ولا نجدهما فى أستراليا . فكيف يتشاكل وسطان وتختلف حيواناتهما ؟ !

والحقيقة أن فى أستراليا نوعاً من الكنغر Kangaroo يماثل الجرذ وآخر منه أيضاً يماثل الذئب . وهذا معناه أن الوسط الأسترالى تطلب وجود حيوانين يماثلان الذئب والجرذ . ولما لم يكن هذان الحيوانان هناك لأسباب جغرافية : كانقطاع أستراليا عن آسيا وفصل البحر بينهما قبل نشوء الجرذ والذئب ، عمل الانتخاب الطبيعى على إخراج شبيهين لهما من الكنغر . أى أن الأنواع نشأت بالانتخاب الطبيعى وتنازع البقاء لا يخلق كل نوع على حدة .

وإذا رجعنا إلى أجنة الحيوانات وجدناها تعيد لنا تاريخ الأنواع التى نشأت منها . فالإنسان وهو بعد جنين يكون حاصلا على خياشيم كالسمك ثم على ذنب وشعر كالبهائم . والطيور تتطور فى أدوارها الجنينية الأطوار نفسها التى يسير عليها جنين الزواحف ولا ينشأ ريشها إلا مؤخراً عندما يقترب خروجها من البيض . فكل هذا يشير إلى أن الأحياء الراهنة قد ارتقت متدرجة من أحياء دنيا حتى وصلت إلى طورها الحاضر .

هذه هى خلاصة كتاب أصل الأنواع . ويحسن بى أن أختم هذه العجالة بالقطعة التالية أنقلها بالحرف عن هذا الكتاب لأن داروين قد ختمه بها وهى تلخص للقارئ أركان النظرية قال :

« إن عوامل التطور هى : النمو والتناسل ثم الوراثة وهى مفهومة

من التناسل . ثم الاختلاف الناشئ بين الأفراد بسبب تأثير أحوال المعيشة والحياة المباشرة ، وبتأثير استعمال الأعضاء أو إهمالها . ثم تلك النسبة العالية فى ازدياد عدد الأفراد ، مما يؤدى إلى التنازع على الحياة . ثم ما ينتج عن الانتخاب الطبيعى من اختلاف الصفات وانقراض الأحياء التى لم ترق . وهكذا نشأ من حرب الطبيعة ، ومن الموت والجوع ، أرفع ما نتصوره من الكائنات . ألا وهو الحيوانات العليا» .

الضجر من المدنيّة

ليس شك فى أن للمدنية كائنة ما كانت قيوداً قليلة أو كثيرة يود كل منا الفرار منها ولو إلى حين . فالإنسان ليس كما قيل مدنيًّا بالطبع وإنما هو همجى بالطبع مدنى بالتطبع .

وأشد الحالات العقلية على الإنسان هى حالة الوعى والشعور بوجوده ، وبأن له غداً كما كان له أمس . فهذه الحالة ليست توجد فى الحيوان . فهو يعيش كأنه لا يعى أنه يعيش فلا يشعر بغده أو أمسه . فحياته تنساب فى شبه نسيان خالية من هموم المستقبل ليس فيها مايستحق الاهتمام سوى الحاضر . وبعكس ذلك حياتنا فهى ملآنة بالهموم التى ربما كان أقلها فى نظرنا هم الموت وهو هم لا يعرفه الحيوان . فهو حتى فى آخر لحظة فى حياته لا يدرى أنه سيترك هذا العالم .

والمدنية تزيد حالة الوعى هذه فى كل منا وتقوى شخصية كل فرد ، ثم لها من القيود العديدة مايجعلنا على الدوام نعود على أنفسنا

بالنظر والنقد ، نقيس قوتنا ونحدد أطماعنا وهى تكلفنا بالكد للمعاش .

ومما هو جدير بالذكر ويدل أيضًا على أن الإنسان حديث العهد بالحضارة لم يألف بعد نظامها وأساليبها ، أن الفاظ الكد والكدح والشغل والعمل وما إليها تدل كلها على التعب ، ومغزى هذا أن الإنسان بدأ نظره للشغل حاسبًا أنه تعب . وهو لايزال ينظر إليه هذا النظر ويود الهروب منه فى كل وقت وينتهز لذلك جميع الفرص التى تسنح له.

فالإنسان منذ نحو عشرة آلاف عام كان يعيش عيشة همجية أشبه بعيشة الحيوان منها بعيشة الإنسان الحاضر . فلم يكن فى حياته جهد أو كد . يصيد عندما تهفو نفسه إلى الصيد ، يقنع بالثمرة الفجة ويرضى بالدون من الجذور والحقير من أصداف البحر ، لا يكلفه أحد بأن يكتسى بلباس مخصوص ولا بأن يجلس إلى مكتب يحبر عليه الرسائل طول النهار ، ولايجد من الاعتبارات الاجتماعية مايدفعه إلى أن يكد فوق طاقته لكى يجمع لنفسه ولعائلته الأموال . فكانت أعصابه لذلك وفق مجهوده بل قد تفيض قوتها عليه فيصرفها إلى ضروب من اللذات .

وهذا بخلاف حالنا الآن . فإن قوة أعصابنا لاتكفى مقدار جهودنا . فنحن همج بالطبع ، والمدنية طارئة علينا ، ولما تتطور أعصابنا لكى تحمل أعباءها ، ونحن الآن من أجل ذلك أشد ما نكون حبًّا للانفلات والانطلاق من قيود المدنية ، نستنبط فى ذلك الوسائل العديدة . بل إن عقلنا نفسه كثيراً ما يسارقنا ونحن فى أشغالنا فيندفع فى أمانى وأحلام ويخرج من كل قيد فيتخيل التخيلات السخيفة ويصور لنفسه الصور

التى نخجل منها فى حالة وعينا التام . وهو إنما يلجأ إلى ذلك بغية الفرار من حالة الوعى الدائم الذى تتطلبه منا المدنية .

ومما يؤيد كلامنا عن المدنية وأنها تنافى طبعنا وأننا نود جميعاً الهرب منها ، تفشى المخدرات والمسكرات بين الناس . فالتبغ والأفيون والحشيش والخمر كل هذه وغيرها دليل على أن الناس لا يطيقون أحوال المدنية وأن أعصابهم لا تقوى على حالة الوعى الدائم الذى تتطلبه منهم ، فهم يحبون أن ينسوا أنفسهم فترتاح أعصابهم بذلك بعض الراحة .

ودليل آخر على ضعف أعصابنا عن تحمل أعباء المدنية ، وأن همومها أكبر من أن نضطلع بها هذه الأعصاب ، شدة ميل الناس إلى ضروب عديدة من اللعب والرياضة ، فقد سبق أن قلنا إن جميع ألعابنا تمثل أعمال أسلافنا التى كانوا يعيشون منها فى حياتهم الهمجية ، فالأعصاب ترتاح وقت اللعب لأنها تؤدى وظيفة قد ركبت فيها من آلاف السنين وصارت طبعاً يؤدى بلا تكلف ، وفى ذلك لذة نفقدها وقت الشغل الذى لا يزال فى طور التطبع .

ومن الأدباء ورجال الذهن والتأليف من نزع إلى الهمجية تدفعه إليها تلك الدوافع نفسها التى تدفع سائر الناس إلى اصطناع المخدرات وإلى مزاولة الرياضة والألعاب المختلفة .

ولعل أكبر أديب نزع إلى الهمجية وكراهة المدنية وقيودها وأساليبها هو روسو . فقد كان فولتير يقول عنه : « عندما أقرأ روسو أشعر بأنى أريد أن أذهب إلى الغابة وأمشى على أربع » .

وهذا صحيح فإن حاصل ما قاله روسو أن قيود المدنية رديئة وأننا يجب أن نعود إلى سذاجة الطبيعة نعيش العيشة الفطرية الخالية من التكلف . فهو فى الحقيقة قد ضجر من المدنية ونزع نحو الهمجية ، وهو لا يقول ذلك بالحرف ولكن هذا هو ما يفهم من روحه كما قال ذلك فولتير .

وفى عصرنا الحاضر ليس بين الأمم المتحضرة من هم أكثر ضجراً وسآمة من المدنية من الروس . فهم شعب أورنى قد تسرب إليه شىء كثير من الدم الآسيوى المغولى الذى اشتهر بكراهيته للمدنية ، كما يشهد على ذلك عظماؤه أمثال تيمورلنك وجنكيزخان . فهذا الدم المغولى كثيراً مايطمو بالروس إلى النعى على المدنية والرغبة فى هدم آثارها . فقد كان تولستوى يحتقر الثقافة ويقول بسخافتها . وكان باكونين . وهو أول من قال بالفوضوية ، يقول إن الهدم ضرب من البناء ، وإن التدمير نوع من التعمير . وهذه النزعة أيضاً تجدها فى دستوفسكى إذ يقول أحد أبطال قصصه « سنكون عراة » ويخلع ملابسه .

ومما يلفت النظر أن الشيوعية والفوضوية كلتيهما نشأت فى روسيا ، وكلتيهما ترمى إلى نقض قيود المدنية .

ولست فى كل ما قلته ها هنا أدافع عن المدنية الراهنة ، ففيها من العيوب ما لا يخفى على أحد رؤيته . إنما أقرر حقيقة وهى أننا مع اختلافنا فى الدرجة ننزع من وقت لآخر إلى الهروب من قيودها ونتوسل فى ذلك بجملة وسائل من استعمال الخمر إلى استخدام الفلسفة .

محتويات الكتاب

	صفحة
مقدمة :	٦
الانتقال من الشباب إلى الشيخوخة . . .	٩
يجب ألا نستقيل من الحياة	١١
الأوهام الشائعة عن الشيخوخة	١٧
الإيحاء الذاتى والاجتماعى	٢٠
شبّان فى السبعين	٢٣
مدرسة للمسنين	٢٨
صحة النفس	٣٢
النمو بعد الخمسين	٣٥
الصداقة فى الشيخوخة	٣٩
الهموم والاهتمامات	٤٢
جريمة الجمود	٤٥
هواية جديدة كل عام	٤٨
الهواية والبرنامج	٥٢
الجريدة والمجلة والكتاب	٥٥
المزاج النفسى فى الشيخوخة	٥٩

صفحة

الخمر والدخان	٦١
الاعتدال لا الزهد	٦٧
السلوك الجنسى	٧٠
السند الدينى	٧٤
مطبخنا يعجل الشيخوخة المتهدمة	٧٧
صحة الجسم	٨١
قيمة النحافة	٨٥
الرياضة الضرورية	٨٨
المرأة المصرية بعد الخمسين	٩٢
كلمة إلى الشباب	٩٨
الروح العصرى والمسنون	١٠٢
جوتيه	١٠٤
سعد زغلول	١٠٧
عبد العزيز فهمى	١١١
أحمد لطفى السيد	١١٤
برنارد شو	١١٧
غاندى	١٢١
هـ . ج . ولز	١٢٥
فورد	١٢٨
الخاتمة	١٣٢

صفحة

من مختارات سلامة موسى

الفوكلور المصرى وأهميته ١٣٨
الشيوخ والشباب ١٤٣
البذرة فى الثقافة ١٤٧
هنريك إبسن ١٥٤
الكتاب والمصنع ١٦٣
البيت ليس فندقاً ولا مطعماً . . . ١٦٧
من هو الرجل المهذب ؟ ١٧١
النظر السيكلوجى للتدخين . . . ١٨٠
الأدب المرتبط ١٩٠
كهنة من طراز جديد ١٩٢
القصة فى أدبنا المعاصر ١٩٥
جو الحب ١٩٩
ثلاث تهم توجه إلى سقراط . . . ٢٠٣
اربطوا شبابنا بالحب ٢٠٧
عندما تزيد حياتنا حيوية . . . ٢١٠
التخصص . . هوس فكرى . . . ٢١٤
القرن العشرون يلغى القرون الماضية . ٢١٩
كتاب أصل الأنواع ٢٢٥
الضجر من المدينة ٢٣٣

تم إيداع هذا المصنف بدار الكتب والوثائق القومية
تحت رقم ٤٦٠٣ /١٩٧٣

مطابع دار المعارف بمصر
سنة ١٩٧٣

٤٠٤١٠٩/٠١

ص
١٥